

Herzlich willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren,

ein knappes Jahr liegt unser Umzug in die Karlstraße zurück, und wir freuen uns wie am ersten Tag über unsere räumlichen Möglichkeiten, Ihnen Bildung und mehr anzubieten – wenngleich die sommerliche Party (siehe Titelbild) auf dem Dach der VHS eine Ausnahme war!

In diesem Semester zeigen wir Ihnen, dass Küche mehr ist als ein Ort der Nahrungszubereitung. Mit unserem **Schwerpunktthema „Aufgetischt. Kulturraum Küche“** laden wir Sie ein, die Vielfalt vor allem regionaler Lebensmittel von ihrer köstlichen und gesunden Seite kennen zu lernen: Wir haben Spitzenköche gewonnen, die mit Ihnen Menüs zubereiten. Wer es süß und lecker mag: Zaubern Sie Kostbarkeiten aus Schokolade oder erleben Sie auf einer kulinarischen Reise die Stadt Köln (inklusive Schokoladenmuseum!). Welche Schokolade passt zu welchem Wein? Ich bin sicher: Es gibt mehr als eine Antwort auf diese Frage.

Doch es sind nicht nur die süßen, schmackhaften Themen, die uns in der VHS Oldenburg beschäftigen: Angesichts von ca. 7,5 Millionen funktionalen Analphabeten in Deutschland müssen wir Signale über die Bildungslandschaft hinaus setzen. Anlässlich des **Weltalphabetisierungstages am 8. September** veranstalten wir deshalb gemeinsam mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens die Tagung „Grundbildung im Aufbruch“.

Eine Signalwirkung möchten wir auch mit unserem **Aktionstag „Jeder einzelne zählt“** am 7. und 14. Dezember erzielen. Jährlich erkranken ca. 11.000 Menschen an Leukämie. Eine **Knochenmark- oder Stammzellenspende** kann Leben retten – wenn der richtige Spender gefunden wird. Ein wichtiger Schritt ist die Typisierung (Feststellung der Gewebemerkmale), die wir in Kooperation mit dem hiesigen Stützpunkt der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) im Pius Hospital durchführen. Da eine Typisierung 50 Euro kostet, sind wir auf Spenden angewiesen. Helfen können Sie unter „Jeder einzelne zählt“ (OLB, BLZ: 280 200 50, Kto. 1 060 060 900). Ich bin dabei – und Sie?

Einen ganz anderen Charakter hat der **Tag der offenen Tür in den Kunstwerkstätten** am 3. September. Unter dem Motto „Einblicke gewinnen, ausprobieren, Fragen stellen“ präsentiert sich der Bildungsbereich Kunst und Kultur mit seinen Angeboten der Holz- und Steinbildhauerei, Metallgestaltung und Malerei – auch für Kinder. Übrigens können Sie hier auch Kunstwerke unserer Dozenten zugunsten der Typisierungsaktion erwerben.

Bedeutend erweitert haben wir den Bereich „Berufliche Bildung“. Mit der neuen **„Oldenburger Gesundheitsakademie“** schaffen wir ein Zentrum lebenslangen Lernens in der Gesundheitsbildung. Unsere Fortbildungsan-



gebote sind vor allem für Angehörige medizinischer, therapeutischer und pädagogischer Berufe konzipiert: z. B. „Injektionstechniken“, „Auswirkungen frühkindlicher Reflexe“ oder „Kinästhetik in der Pflege“.

Europäische Politikatmosphäre verbreitet die **Landesversammlung des Landesverbands Niedersachsen der Europa-Union Deutschland am 8. Oktober** bei uns im LzO Forum. Neben den Delegierten aus den Vereinigungen im Landesverband und dem Landesvorstand mit dem Vorstand der Jungen Europäischen Föderalisten Niedersachsen werden Gäste – darunter prominente Europapolitiker aus Polen – erwartet, die sich thematisch auf die Ratspräsidentschaft der Republik Polen konzentrieren. Zu dem öffentlichen Teil von 10:00 bis 12:30 Uhr sind Sie herzlich eingeladen.

Für alle Cineasten ist der Spätsommer mit seinem internationalen Filmfest ein Highlight: vom 14. bis 18. September internationales Kino satt. Auch in diesem Jahr erhalten Sie als VHS-Kunden wieder einen Rabatt von 2,- Euro auf Filme im Original von unserem Partner **FILMFEST OLDENBURG**.

Ein kleines Schmankerl habe ich noch für Sie: „Kaffee, Kuchen und schräge Typen“ bietet einen literarisch-philosophischen Streifzug durch die Kaffeehäuser europäischer Metropolen.

Lassen Sie sich mitnehmen – und: gute Bildung!

Ihr

Hans Peter Heyer, Direktor der Volkshochschule Oldenburg

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Direktor der VHS-Oldenburg, **Hans Peter Heyer**

Redaktion und Satz: **Abteilung Marketing**
Titelbild: „Aufgetischt“
Foto: **Volker Kunkel**

Konzeption, Design und Art-Direktion: **Die Alchemisten GmbH**
Text und Lektorat: **Medienbüro Spitzer-Ewersmann**
Druck: **Gerhard Druck**, Ihlow-Riepe

Volkshochschule Oldenburg
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Telefon 0441 92391-50, Fax 0441 92391-13
www.vhs-ol.de, E-Mail: info@vhs-ol.de

Ausgabe Herbst / Winter 2011 / 2012, Auflage 60.000 als
Beilage in der NWZ, Ausgabe vom 19. / 20. August 2011

Beginn des Semesters: 12. September 2011

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Niedersachsen
angehängen. Bitte beachten Sie die ausführlichen Hinweise auf der Seite
138 / 139. Schriftliche, persönliche, telefonische Anmeldung möglich.
Änderungen vorbehalten.

Volkshochschule Oldenburg - Campus für lebenslanges Lernen

Dieses Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Fonds für
regionale Entwicklung.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.vhs-ol.de/projekte



Erläuterungen und Orientierung⁰

Ihre Ansprechpartner / Inhaltsverzeichnis

Kundenzentrum |

Anmeldung und Kursinformation

Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Viktor Breise, Gisela Grosser 92391-50
Kirsten Holtorf, Marion Lücken
Jessica Wichelmann
Telefax-Nr. 92391-13
info@vhs-ol.de www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Geschäftsleitung

Direktor

Hans Peter Heyer 92391-12
Raum 4.10 heyer@vhs-ol.de

Assistenz des Direktors

Nicole Matthes 92391-12
Raum 4.11 matthes@vhs-ol.de

Qualitätsmanagement

Qualitätsmanagement und Datenschutz

Wolfgang Hockmann hockmann@vhs-ol.de

Service und Controlling

Abteilungsleitung

Christian Wassrodt 92391-20
Raum 0.08 wassrodt@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Organisation

Erika van de Velde 92391-14
Raum 0.05 vandevelde@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Personal

Monika Zimmerling 92391-11
Raum 0.07 zimmerling@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Finanzen

Gisela Deutsch 92391-22
Raum 0.03 deutsch@vhs-ol.de

Systemadministrator

Christian Nordmann 92391-45
Raum 0.09 nordmann@vhs-ol.de

Hausbetreuung

Peter Bruns, Rainer Dicke, 0171 9155333
Uwe Fichtner, Bärbel Rüdebusch

Programmbereich

Abteilungsleitung

Claudia Grove 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Fremdsprachen

Jennifer Thomalla 92391-29
Raum 1.02 thomalla@vhs-ol.de

Deutsch als Fremdsprache / Fremdsprachen

Martha Hagen 92391-26
Raum 1.13 hagen@vhs-ol.de

Berufliche Bildung

Sarah Hilbers 92391-18
Raum 1.03 hilbers@vhs-ol.de

Gesundheit, Fitness und Ernährung

Ratgeber und Praxis
Manuel Karczmarzyk 92391-34
Raum 1.08 karczmarzyk@vhs-ol.de

Kunst und Kultur

Exkursionen und Studienreisen, Junge VHS
Melanie Kahl 92391-46
Raum 1.09 kahl@vhs-ol.de

Allgemein- und Gesellschaftswissen

2. Bildungsweg
Anna Drosdowska 92391-31
Raum 1.10 drosdowska@vhs-ol.de

Integrationslotsen und Bildungspaten

Yasemin Kocatas 92391-21
Raum 1.12 kocatas@vhs-ol.de

Alphabetisierung und Grundbildung

Achim Scholz 92391-53
Raum 1.04 scholz@vhs-ol.de

Gebärdensprache

Alphabetisierung für Migranten
Bildung für Menschen mit Behinderung
Andrea Meyer zu Natrup 92391-33
Raum 1.11 meyerzunatrup@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Programmbereich

Thorsten Dierks 92391-44
Veit Bohlen 92391-51
Marion Greulich 92391-39
Michael Schnoor 92391-28
Sabine Wagner-Hannemann 92391-30
Marita Wempen-Lange 92391-35
Raum 1.05 / 1.06 / 1.07 / 4.06

Marketing

Abteilungsleitung / Stellv. Direktorin

Jana Blaney 92391-36
Raum 4.09 blaney@vhs-ol.de

Susanne Müller 92391-37
Antje Schmidt-Kunert 92391-40
Frauke Sterwerf 92391-38
Raum 4.07 / 4.08 marketing@vhs-ol.de

Projektbereich

Abteilungsleitung

Anne Bohlen 04407 717788
bohlen@vhs-ol.de

Ahlhorner Jugendwerkstatt

Brigitte Schulze-Liedtke 04435 97190822
schulze-liedtke@vhs-ol.de
Vechtaer Straße 35, 26197 Großenkneten

Außerschulischer Lernort

Wolfgang Henze 99858920
Pophankenweg 36 henze@vhs-ol.de

Beschäftigung und Qualifizierung im gewerblich-technischen Bereich

Rolf Bischof 8850025
Lindenstr. 67 bischof@vhs-ol.de

Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie“ / ProfilPASS Dialogzentrum

Anja Wendeln 2190663
Am Wedehafen 8 wendeln@vhs-ol.de

Oldenburger Jugendwerkstatt

Gerd Hunke 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Temporäre Projekte

Thomas Otte 04407 716033
Patenbergsweg 7, Wardenburg otte@vhs-ol.de

Umschulungsbegleitende Hilfe

Monika Dähne 4081087-9
Lindenstr. 67 c daehne@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Projektbereich

Christel Arnken 04407 717869
Doris Jausch 7775411
Matthias Krügel 04407 716126
Uwe Sieling 92391-43

| Bildung mit Qualität |

Wir sind nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.
Ihr: günstige Preise, ein kundenorientierter Service
und ein qualitativ gehaltvolles Programm!

Erläuterungen und Orientierung 0

Editorial	1
Impressum	1
Ihre Ansprechpartner	2
Übersicht unserer Unterrichtsstätten	4
Übersicht Bildungsurlaub / Kompaktkurse	137
Allgemeine Hinweise und Anmeldung	138
Ferienkalender	138
Allgemeine Geschäftsbedingungen	139
Stichwortverzeichnis	140

Schwerpunktthema 1

Aufgetischt. Kulturraum Küche	5
-------------------------------	---

Sprachen 2

Erläuterungen, Aufbau, Zertifikate	15
Fremdsprachen	16
Integrationskurse (BAMF)	43
Deutsch als Fremdsprache	43
Niederdeutsch	45
Gebärdensprache	46

Berufliche Bildung 3

Oldenburger Gesundheitsakademie	49
Fort- und Weiterbildungen	53
Zertifizierte Abschlüsse	58
Projektbereich	62
Computeranwendungen	63

Allgemein- und Gesellschaftswissen 4

Politik und Gesellschaft	74
Geschichte und Zeitgeschichte	76
Religion und Philosophie	76
Integration und Toleranz	78

Ratgeber und Praxis 5

Gesundheit	79
Familie und Persönlichkeit	81
Recht und Finanzen	82
Immobilien und Wohnen	83
Handwerk und Technik	84
Neue Medien	85
Natur und Garten	86
Tiere	87

Gesundheit, Fitness und Ernährung 6

Gesundheit informativ	89
Gesundheit aktiv	89
Ernährung speziell	102
Genuss aktiv	104
famila Genuss-Forum	106

Inselzeit 7

Kurse auf Spiekeroog	107
Kurse auf Wangerooge	108

Exkursionen und Studienreisen 8

Exkursionen	110
Radreisen	113
Motorradreisen	113
Gartenreisen	114
Fotoreisen	115
Städte- und Länderreisen	115

Kunst und Kultur 9

Kunst und Kulturgeschichte	116
Musik	117
Tanz	119
Bildende Kunst	119
Kunsthandwerk	123
Fotografie und Film	125
Darstellende Kunst	129
Literatur	130
Spiele	130

Spezielle Kurse für Menschen m. Behinderung 10

Spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung	131
--	-----

Schulische Bildung 11

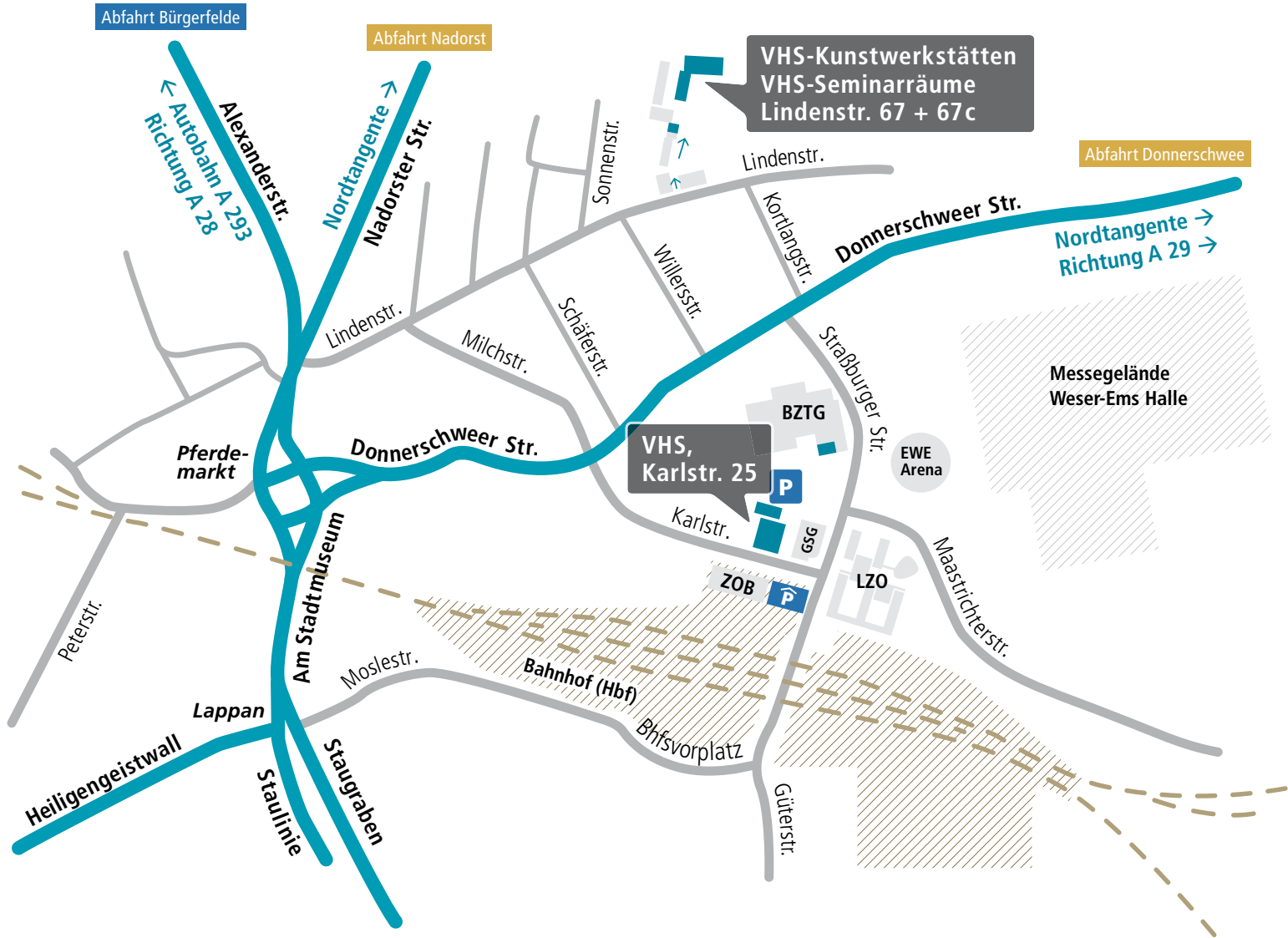
Alphabetisierung und Grundbildung	132
Rechtschreibung und Grammatik	133
2. Bildungsweg	133

Junge VHS 12

Das Kinder- und Jugendprogramm	135
--------------------------------	-----

Erläuterungen und Orientierung⁰

Unsere Standorte



Die VHS in Oldenburg

VHS Oldenburg und Café Kurswechsel

Karlstr. 25
26123 Oldenburg

VHS-Kunstwerkstätten, Seminar- und Büroräume

Lindenstr. 67 + 67c
26123 Oldenburg

Bildungszentrum für Technik und Gestaltung BZTG (ehemals BBS II)

Straßburger Str. 2
26123 Oldenburg

Schwerpunktthema

Aufgetischt. Kulturraum Küche

„Kulturraum Küche“ - der Titel gefällt mir!

Er beschreibt in zwei Worten das, was mich am Kochen am meisten fasziniert.

Alles in der Küche ist Kultur! Die Gewürze und Zutaten aus nahezu allen Ländern der Erde, der Austausch zwischen Menschen unterschiedlicher Religionen und Kulturen, das Weitergeben von Erfahrungen von einer Generation zur anderen... Und schließlich der Genuss des gemeinsam zubereiteten Essens – in Italien meist in großer Runde. Und stundenlang. Großartig.

Leider geht diese wunderschöne Seite des Kochens in unserer schnelllebigen Welt immer mehr verloren. Von der Sauce Hollandaise bis hin zum asiatischen Reisgericht gibt es alles servierfertig in Alu und Plastik zu kaufen. Zwischen dem Aufreißen der Packung und dem Servieren des Essens bleiben gerade mal fünf Minuten Zeit für kulturellen Austausch. Der Rat von Mutter und Oma wird überflüssig - und der Genuss des Ergebnisses ist höchst zweifelhaft...

Als Köchin aus Leidenschaft und „Fernsehköchin“ in der ARD und im NDR Fernsehen sehe ich mich auch ein Stück weit als Botschafterin. Für den Genuss am Essen – und für die Freude an dessen Zubereitung. In meiner Sendung „Polettos Kochschule“ habe ich in über 40 Grundkursen vielen Zuschauerinnen und Zuschauern (und sogar meinem Kochschüler Dennis Wilms!) die Angst vor der Zubereitung angeblich komplizierter Speisen wie Rouladen oder Forelle blau nehmen können. In der nächsten Staffel der Sendung (die im Herbst gesendet wird) bereiten Dennis und ich Gerichte zu, die schnell zuzubereiten, gesund und lecker sind. Eine Kombination, die durchaus möglich ist, Sie werden sehen!

Mir ist klar, dass der Großteil der Menschen nicht die Zeit hat, täglich dem „Kulturraum Küche“ an Herd und Ofen frönen zu können. Wenn ich meine Tochter Paola von der Schule abhole, haben wir beide einen Bärenhunger – und ich hatte meist noch keine Zeit, irgendetwas vorzubereiten.

An diesen Tagen gibt es natürlich keine gefüllte Entenbrust auf Kräuterrisotto, aber auch ein Pesto oder eine Tomatensauce zur Pasta schmeckt frisch zubereitet ganz anders als aus dem Tetrapack!



Bild: Verlag Zabert Sandmann

Ich bin davon überzeugt, dass mit ein bisschen Phantasie und Mut zur Improvisation – und natürlich auch mit ein bisschen Übung! – die Zubereitung frischer Speisen nicht viel länger dauern muss als das Aufwärmen von Fertigware aus dem Supermarkt. Die frisch zubereitete Tomatensauce kann man einwecken und an knapp bemessenen Tagen in null komma nix aufwärmen. Einen Salat schneide ich Ihnen in einer halben Minute. Sie brauchen länger? Kein Problem, nach dem Anbraten kann das Steak in der Zwischenzeit im Ofen garen. Und aus den restlichen Kartoffeln von gestern zaubern Sie in wenigen Minuten leckerste Bratkartoffeln oder Püree.

Ich wünsche mir – für uns und auch für unsere Kinder! – dass wir uns die Küche als ein Stück Kulturgut erhalten können. Schwerpunkte wie dieser in Ihrer Volkshochschule tragen dazu bei, und das freut mich sehr.

Ihnen wünsche ich viel Spaß beim Kochen, einen regen kulturellen Austausch in der neuen, hochmodernen VHS-Küche (die ich ja im Oktober vergangenen Jahres einweihen durfte!) und viel Freude beim Entdecken und Genießen des vielfältigen Programmangebots.

Cornelia Poletto

Cornelia Poletto

Schwerpunktthema_1

Aufgetischt. Kulturraum Küche

Oldenburgs leckere Seite

Pralinen

Zum Verschenken fast zu schade

Konditormeister Wolfgang Hadaschik ist nicht nur ein Meister seines Fachs, sondern liebt auch besonders die Schokolade. An zwei Tagen führt er in die Kunst der Pralinenherstellung ein. Sie lernen das Temperieren, die Herstellung einer Carnache und anderer Füllungen. Dann werden die Köstlichkeiten garniert. Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss: Sie nehmen Ihre gefertigten Kostbarkeiten mit nach Hause. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behälter für Pralinen.

Wolfgang Hadaschik
Mi/Do 17:30 - 21:15 Uhr, 19. / 20. Okt. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
10 Ustd., 15 Tn.,
EUR 74 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 25141

Pralinen in der Königsklasse

Elegant und köstlich

Neun von zehn Menschen lieben Schokolade. Sollte der Zehnte schwindeln? Sie sind mit den Grundlagen der Herstellung von Pralinen vertraut und möchten Ihre Kenntnisse verfeinern? Sie können hier Ihre Fähigkeiten erweitern und mit Konditormeister Wolfgang Hadaschik eigene Pralinenträume herstellen. Mischen Sie und kreieren Sie feinste Geschmacksrichtungen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behälter für Pralinen.

Wolfgang Hadaschik
Di/Mi 17:30-21.15 Uhr, 3. / 4. Jan. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
10 Ustd., 15 Tn., EUR 74 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 25142

| Spezielle Hinweise |

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin einmal verhindert sein sollten, sagen Sie in unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage vorher Bescheid (Tel. 0441 923913-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte bekommen Sie als Kopie.

Oldenburg von seiner leckersten Seite

Stadtspaziergang

Oldenburg hat nicht nur schöne Geschäfte, sondern auch kulinarisch viel zu bieten. Mit Christian Klinge beginnt eine Führung zu den Spezialisten für guten Geschmack in Oldenburg. Die Inhaber der Geschäfte freuen sich auf Sie und werden Wissenswertes über ihre Schätze berichten. Sie können Kostproben von Schokolade, Kaffee, Tee, Wurst und Käse genießen und fachsimpeln. Jan C. Schröder zeigt Ihnen zum Abschluss Brot von seiner besten Seite. Kommen Sie mit? Wir treffen uns im Café Klinge.

Christian Klinge/Jan C. Schröder
Mi 23. Nov. 2011, 16:00 - 19:00 Uhr
Café Klinge, Theaterwall 47, Oldenburg
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 56 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25140

Schokolade und Wein

Außergewöhnlich und leidenschaftlich

Wein und handgeschöpfte Schokolade sind zwei Traumpartner, die sich wunderbar in ihren vielfältigen Aromen ergänzen. Sommelière Ina Groenhagen hat zusammen mit Konditormeister Christian Klinge feine Schokoladen ausgesucht. Die Schokoladen werden von Christian Klinge aus verschiedensten Kakaosorten hergestellt. Gemeinsam gestalten sie ein Seminar, bei dem die Teilnehmenden diesen Hochgenuss erleben können. Ein Feuerwerk für den Gaumen und ein Erlebnis für die Sinne. Lassen Sie sich verführen? Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Ina Groenhagen/Christian Klinge
Fr 14. Okt. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 14 Tn.,
EUR 68 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 35)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25143

_Weitere Kochkurse

und Weinangebote

finden Sie ab Seite 101.

Filmvergnügen im Original

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln genießen!

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkinos, Johannisstraße 17, Oldenburg
Die Filme am Sonntag beginnen um 11:30 Uhr.

Another Year

Kulinarisches Kino; von Mike Leigh

Ein Jahr im Leben von Tom und Gerri, beide um die sechzig und seit vielen Jahren glücklich verheiratet. Ein Jahr voller Alltag und Gemüsegartenarbeit, Abendessen, Grillpartys, Freundes- und Familienkrisen. Mit Charme und Herzenswärme feiert Another Year das ganz alltägliche Glück und „macht rundum glücklich.“ Blickpunkt Film.

18. Sept. 2011 (Englisch)

Pranzo di Ferragosto – Das Festmahl im August

Kulinarisches Kino; Regie Gianni Di Gregorio

Mitte August in der römischen Sommerhitze, kurz vor einem der wichtigsten Feiertage des Landes. Wer kann, nimmt sich frei und fährt aufs Land oder ans Meer. Nur der weißweindurstige Gianni nicht, der mit seiner alten Mutter unter einem Dach lebt und sich aufopferungsvoll um sie kümmert. Weil er aber nicht nein sagen kann, hat er es nicht nur mit einer, sondern gleich mit vier alten Damen zu tun. Hingebungsvoll bekocht und umsorgt er die „Golden Girls“. Ihre kleinen Macken erträgt er mit scheinbar stoischer Gelassenheit. Mehr und mehr blühen die alten Damen freilich in der improvisierten Alten-WG auf. Mit ihren Eigenheiten setzen sie dem armen Junggesellen aber langsam zu. Dabei entspinnen sich zwischen Fernsehzimmer und Küche rührend, groteske Situationen... Eine wunderbare Komödie.

11. Dez. 2011 (Italienisch)

Eintritt EUR 8; für Kursteilnehmer der VHS kostet der Eintritt EUR 6. Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.



_Weitere Filme im Original

in Zusammenarbeit mit dem Casablanca und dem Filmfest Oldenburg finden Sie auf Seite 41.



Küchenchefs zu Gast

Kochen mit Bastian Bittlingmaier

Küchenchefs zu Gast

Bastian Bittlingmaier ist in der gehobenen Gastronomie zu Hause. Jahreszeitliche Küche mit hohem Anspruch an die Produkte stehen bei dem Küchenchef im Vordergrund. Seine Begeisterung für das Kochen gibt er in eigenen Kochkursen an Interessierte weiter. Lassen Sie sich von der puren Lebensfreude anstecken und kochen Sie gemeinsam mit ihm ein herbstliches Vier-Gang Menü.

Bastian Bittlingmaier
Sa 24. Sept. 2011, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
8 Ustd., 14 Tn.,
EUR 85 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25160

Kochen mit Jan Linne

Küchenchefs zu Gast

Für Feinschmecker kocht Jan Linne mit Ihnen leichte und raffinierte Gerichte. Wie wäre es mit Tataki vom Rinderrücken mit Ponzu, Schnittlauch und Rosmarin- Zitronenbutter, gebackenen Garnelen mit Süßkartoffelpüree und Teriyaki oder lauwarmen Kürbissalat mit Chili, Salbei und Parmesan? Danach können Sie selbst Ihre Lieben mit außergewöhnlich feiner Küche überraschen.

Jan Linne
Sa 11. Febr. 2012, 15:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 70 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 14)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25161

Kochen mit Martin Heinrich

Küchenchefs zu Gast

Genießen Sie kulinarische Meisterwerke mit der Hilfe von Martin Heinrich. Der Küchenchef hat in den feinsten Restaurants gekocht und ist ein wahrer Meister. Bei ihm lernen Sie Tricks aus dem Handwerk der Spitzenköche und bekommen viele Anregungen für eine leckere und abwechslungsreiche Küche. An zwei aufeinander folgenden Abenden haben Sie die Gelegenheit, selbst mit den besten Zutaten Köstlichkeiten zuzubereiten. Freuen Sie sich

auf geschmorte Kalbshaxenscheiben mit Gnoccis, Safran- und Basilikumpesto und auf Seeteufel an der Gräte gebraten auf Krabbencouscous mit Beilagen.

Heinrich Martin
Mi 18:15 - 22:00 Uhr, ab 11. Jan. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 120 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 44)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25162

DINE & WINE

Die besten Steaks aus aller Welt

Sie wollten schon immer ein perfektes Steak zubereiten können? Jochen Thoss zeigt die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten und Marcel Zöller hat die Weine ausgesucht. In diesem Kurs bereiten Sie mit wenigen Mitteln leckere Steaks auf Restaurant-Niveau zu und lernen die entsprechende Korrespondenz an Weinen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Marcel Zöller/Jochen Thoß
Fr 18. Nov. 2011, 17:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 80 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 17)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25187

Zu Gast bei Jörg Hansen

Winterliche Nordsee - fangfrisch auf den Tisch

Sie übernachten eine Nacht (inkl. Frühstück) im Hotel Seelust in Cuxhaven und besuchen am Abend einen Kochkurs der Extraklasse. Der Küchenmeister Jörg Hansen ist weit über die Grenzen von Cuxhaven für seine Kochkunst bekannt. Im familieneigenen Hotel verwöhnt er seine Gäste. Für Sie öffnet er seine Küche. Tauchen Sie ab in Neptuns Reich. Sie lernen alles, was man für die genussvolle Zubereitung von Seefisch wissen muss. Nach einem gemütlichen Frühstück können Sie die Heimreise antreten.

Jörg Hansen
Wochenende 21. / 22. Jan. 2012
ab 12:00 Uhr Anreise.
Abreise So nach dem Frühstück.
Hotel Seelust, Cuxhavener Straße 65-67, 27476 Cuxhaven
6 Ustd., 15 Tn., EUR 148 Eigene Anreise, keine Ermäßigung möglich. Ein Einzelzimmeraufschlag von EUR 15 ist im Hotel zu entrichten.
Kursnummer 25163

JETZT NEU: Online bestellen bei www.cup-oldenburg.de

C.U.P.

catering und partyservice

● ● ● OLDENBURG



HÄPPCHEN, BRÖTCHEN, CANAPÉS UND MEHR

Unsere Klassiker

Wählen Sie aus unseren Vorschlägen. Bewährte Vielfalt, die immer gut ankommt!



Ganz nach Wunsch

Stellen Sie sich Ihre Box ganz individuell zusammen.



Für eilige Bestellungen: Tel. 0441 / 9993160

Schwerpunktthema_1

Aufgetischt. Kulturraum Küche

Zerlegen und Zubereiten von Wild

Alles halb so wild!

Wenn das Jagdjahr seinen Höhepunkt erreicht hat, könnten Sie eigentlich frisches Wildbret von Hase, Fasan und Co. genießen. Doch Sie trauen sich nicht so recht, zeil Sie vor der Zubereitung Respekt haben? Dann schauen Sie hier einem Fachmann beim „Zerwirken“ eines Wildtieres über die Schulter! Und bereiten Sie anschließend in der Hotelküche unter fachkundiger Anleitung ein Vier-Gänge-Menü zu. Zum Abschluss genießen wir unser Wild mit den passenden Getränken.

Anmeldeschluss: Fr. 7. Okt. 2011.

Bitte mitbringen: Schürze.

Uwe Meyer

Mo 24. Okt. 2011, 18:00 - 22:00 Uhr

Meyer's Gasthaus; Bahnhofstraße; Huntlosen

5 Ustd., 10 Tn.,

EUR 59 (inkl. Umlage für Menü und Getränke)

Kursnummer 92514



Vinarium - über die Sinne zum Genuss

Schaumweine, Süßweine und Fingerfood

Pure Freude

Genießen Sie mit Ina Groenhagen bekannte Schaumweine und Süßweine. Lernen Sie die Unterschiede in der Herstellung kennen und probieren Sie die ausgesuchten Weine. Begriffe wie zweite Gärung, Cuvée und Fülldosage werden erklärt. Danach können Sie vieles verstehen und sehen vielleicht die eine oder andere Flasche mit anderen Augen.

Ina Groenhagen, Sommelière

Do 29. Sept. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5 Ustd., 15 Tn., EUR 55 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25186

Schampus und Co

Die Vielfalt der Schaumweine

Sommelière Ina Groenhagen erklärt Ihnen, warum es prickelt und wie sie schmecken; Champagner, Prosecco, Crémant, Sekt und Cava. Worin liegen die Unterschiede? Probieren Sie die ganz besonderen

von Louis Roederer, Schloss Vaux, Perelada. Nach diesem Seminar sind zweite Gärung, degogieren, rütteln und Agraife keine Fremdworte mehr.

Ina Groenhagen, Sommelière

Do 10. Nov. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5 Ustd., 14 Tn., EUR 55 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25190

Sensorik

Geschmacksschulung und Aromaproben

Dieses Seminar beinhaltet die Grundzüge der Sensorik. Wie erkenne ich die Rebsorte, woher kommen die Aromen, wie beschreibe ich einen Wein am Besten? Welcher Wein passt zu welchen Speisen? Auf all diese Fragen und noch vieles mehr gibt dieses Seminar die richtigen Antworten. Herzlich Willkommen in der Welt der Weine.

Marcel Zöller, Sommelier

Fr 21. Okt. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5 Ustd., 14 Tn.,

EUR 45 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)

Kursnummer 25188

Grundlagen kompakt

Weine erkennen und genießen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Weine trinken und gerne etwas mehr wissen möchten. Nach einer Einführung in das Weinrecht kennen Sie die gängigen Abkürzungen und verstehen die Weinetiketten. Zudem erkennen Sie die wichtigsten Rebsorten und die wichtigsten Anbauggebiete. Auch weitere Fragen zum Thema Wein werden gerne beantwortet.



Marcel Zöller, Sommelier

Fr 25. Nov. 2011, 17:30 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5 Ustd., 15 Tn.,

EUR 45 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)

Kursnummer 25189

Weinseminar: Weißweine

Verstehen und genießen

Die Franzosen genießen ihn auch zu der kleinsten, unbedeutenden Mahlzeit - den Wein. Entdecken Sie im wunderschönen Ambiente des alten Schlauchturmes ausgesuchte Weißweine von kleinen regionalen Winzern aus Deutschland und Europa. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die feinen Unterschiede kennen, nehmen detailliertes Wissen rund um die Traube mit nach Hause und erweitern auf niveauvolle Art die Grenzen Ihres guten Geschmacks.

Silke Patzelt

Do 29. Sept. 2011, 19:00 - 22:00 Uhr

Weingalerie am Schlauchturm; Friedrichstr. 11;

Wardenburg

4 Ustd., 12 Tn.,

EUR 22 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)

Kursnummer 92519



Weinseminar: Rotweine

Die Welt der Tannine

Tiefes Rot, sanfte und ausgewogene Tannine, leichte Barriquenote, im Abgang Nelke und ein Touch reifer Pflaume, der Duft von roten Johannisbeeren und dezenter Orange... Kurzum - genießen mit Auge, Nase und Mund. Nach diesem gemütlichen Abend, an dem wir gemeinsam essen und ausgesuchte Rotweine degustieren, werden Sie einen Wein nicht mehr einfach trinken, sondern seine Geheimnisse entdecken.

Max Klockgether

Di 17. Jan. 2012, 19:00 - 22:00 Uhr

Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1, Sandkrug; Seminarraum 3; 1. OG

4 Ustd., 11 Tn.,

EUR 24 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)

Kursnummer 82519



Bier brauen

Wo man Bier braut,
da läßt es sich gut leben

finden Sie auf Seite 105.



A Taste of Scotland

Whisky and Food

Whisky statt Wein zum Käse? Lassen Sie sich überraschen, hier geht es um ein kulinarisches Experiment. Sechs ausgesuchte Single Malts harmonisieren mit schottischen Käsesorten, die hierzulande kaum jemand kennt. Schottischer Lachs und Schokolade bilden ebenfalls Begleiter auf dieser Reise durch die Sinne. Lernen Sie durch die ungewöhnlichen Kombinationen völlig neue Geschmackseindrücke kennen und erfahren Sie mehr über die Herstellung der gezeigten Produkte.

Ulrich Szesniak

Fr 30. Sept. 2011, 20:00 - 22:15 Uhr

VHS-Haus; Am Glockenturm, Patenbergschweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1

3 Ustd., 25 Tn.,

EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)

Kursnummer 92518



Guten Appetit - Lebensmittel im Fokus

Vortrag: Unsere Nahrung ist unsere Medizin

Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit am Beispiel Metabolic Balance

Die Häufigkeit ernährungsbedingter Erkrankungen nimmt stetig zu. Was ist über die Zusammenhänge zwischen heute üblicher Ernährung und Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Alters-Diabetes und anderem bekannt? Am Beispiel des Stoffwechsel-Regulationsprogramms Metabolic-Balance wird erläutert, wie durch Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten der Stoffwechsel reguliert, Übergewicht vermindert und Erkrankungen natürlich vermieden werden können.

Dr. Stefan Depta

Mi 5. Okt. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 20 Tn., EUR 7

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 13008

Gesund durch den Winter

Mit Wildkräutern das Immunsystem stärken

Es ist unmöglich, allen Erregern von Erkältungskrankheiten aus dem Weg zu gehen, denn sie lauern überall. Ebenso ist niemand in der Lage, das nasskalte, ungemütliche Wetter zu ändern. Aber es gibt dennoch eine Chance, sich zu wappnen. Mit

heimischen Wildkräutern lässt sich das Immunsystem hervorragend stärken und auf die „Erkältungssaison“ vorbereiten. Welche Pflanzen hierzu besonders geeignet sind, wie diese auf den Körper wirken und wie sie angewendet werden, erklärt an diesem Abend die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

Mo 21. Nov. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3 Ustd., 20 Tn., EUR 19 (inkl. Skript, Kräutertee und Snack) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 19061

GSG Mieterrabatt



Unser Newsletter-Service

Welche Lebensmittel können Sie guten Gewissens essen? Wo werden diese produziert? Was ist eigentlich Bio und eine ausgewogene Ernährung? Ist Geflügel wirklich gesund? Was wird den Lebensmitteln beigelegt? Wie gehe ich mit Lebensmittelallergien um? Wie entwickelt sich die Landwirtschaft in der Region? Wie kann die Umwelt durch zielgerichtetes Einkaufen geschützt werden?

All diese Fragen beantworten wir in unserem VHS-Newsletter, den Sie unter www.vhs-ol.de/newsletter kostenfrei abonnieren können.

Alle Fachbücher
im Internet bestellen!
schnell einfach portofrei

**Sprachen
EDV
Wirtschaft
Gesundheit
Pädagogik
Kunst & Kultur**



oldenbooks.de

das ist Service!

Telefon (04 41) 8 85 98 71

Fax (04 41) 8 85 98 72

E-Mail: info@oldenbooks.de

1. Regionalmesse Oldenburg Samstag, 28. Januar 2012

Volkshochschule Oldenburg, Karlstraße 25 10:00 - 19:00 Uhr

Genuss beim Essen ist nicht nur mit der schmackhaften Zubereitung verbunden, sondern auch mit der Kenntnis verschiedener Qualitäten und der Auswahl von geeigneten Lebensmitteln. Mit unserer ersten Regionalmesse laden wir Sie zum Genießen, Fachsimpeln und zum Gedankenaustausch rund um das Thema Ernährung ein.

Der bekannte TV-Koch Stefan Marquard ist an diesem Tag zu Gast und lässt sich in die Töpfe schauen. Lebensmittelproduzenten und Händler aus der Region stellen sich und ihre Produkte vor. Genießen Sie Wildschweinsalami, Sanddornschinken, ein Polderwölkchen aus Ziegenquark, Senfspezialitäten, Marmeladen, Brot aus echtem Schrot und Korn, handgeschöpfte Schokoladen, erlesene Weine und vieles mehr auf dem „Marktplatz der Regionen“.

Bilder und Slogans bewerben immer häufiger die Regionalität der Produkte. Unklar bleibt jedoch oft, woher das Produkt tatsächlich stammt und wie es produziert worden ist. Eine klare Regelung für die Werbung mit Regionalität und Heimat gibt es nicht. Informieren Sie sich deshalb bei unseren Ausstellern über die Herstellung von Lebensmitteln: Welche Lebensmittel können guten Gewissens gegessen werden? Wo werden diese produziert? Was ist eigentlich eine ausgewogene Ernährung? Ist Geflügel wirklich gesund? Was wird den Lebensmitteln beigelegt? Welche Zielsetzung hat Slow Food?

Diskutieren Sie mit Fachleuten über Umweltschutz und Umwelttechnologien: Wie entwickelt sich die Landwirtschaft in der Region? Welche Folgen haben Biogasanlagen? Wie kann die Umwelt durch zielgerichtetes Einkaufen geschützt werden?

In der VHS Küche bereiten unsere Dozenten mit Ihnen herbstliche Gaumenfreuden zu. Für Kinder wird vom Sinnes-Parcours über einen Lebensmittel-Check bis hin zu Mitmachaktionen wie Kochen und Melken, ein buntes Programm geboten. Darüber hinaus gibt es kulinarische Köstlichkeiten zu gewinnen.

Erleben Sie Oldenburg von seiner leckeren Seite. Wir freuen uns auf Sie

Christiane Braasch-Thoß

C.U.P. Partyservice

Antje Schmidt-Kunert

VHS Oldenburg

Schwerpunktthema_1

Aufgetischt. Kulturraum Küche

Ich lade ein

Menü für Gäste

Für angehende Küchenprofis

Sie kochen gerne, trauen sich aber nicht an große Menüs? Kein Problem - in lockerer Runde lernen Sie schnell und können danach Ihre Gäste stressfrei verwöhnen. Wie wäre es mit Rinderfilet aus der Salzkruste, Kalbfleisch-Involtini oder gefüllten Tintenfischröhren? Mit ausgesuchten Vorspeisen, Suppen und Desserts kreieren Sie die leckersten Menüs. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Bärbel Didszun
Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 18. Okt. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn., EUR 82 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 32).

Kursnummer 25120

Workshop: Tischdekorationen

Das Auge isst mit

Sie erwarten Gäste und suchen nach pfiffigen Ideen, wie Sie den Tisch eindecken und dekorieren können? Dann ist dieser Workshop genau das richtige für Sie! Klassische, festliche und exotische Tischdekorationen werden von einem erfahrenen Restaurantfachmann und einer Floristin vorgestellt und jeder Teilnehmer kann dann unter fachkundiger Anleitung seine eigene Tischdekoration entwickeln und gestalten.

Heike Pargmann
Do 6. Okt. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr
Litteler Krug; Garreler Str. 111; Wardenburg
3 Ustd., 12 Tn., EUR 25 (inkl. EUR 5 für Materialien)
Kursnummer 94152

Verwöhn-Menü

Schluss mit SOS-Geschenken

Was schenk ich bloß, was schenk ich bloß? - Jeder kennt diese Situation, keiner mag sie. Denn das richtige Geschenk für Partner und Freunde, Bekannte und Verwandte zu finden, ist manchmal wirklich schwer. Bis jetzt! Schenken Sie doch einfach mal ein selbst gemachtes Vier-Gänge-Menü. Hier üben Sie ein leckeres Mahl gut vorzubereiten und anschließend effektiv auf einem schön dekorierten Tisch anzurichten. Der Dank des Beschenkten ist Ihnen dann später zu Hause sicher!
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Reste.

Marianne Ansorge
Di 8. Nov. 2011, 18:00 - 22:00 Uhr
Waldschule; Schultredde 17; Sandkrug; Küche
5 Ustd., 12 Tn.,
EUR 36 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 82512

Zu Tisch mit Knigge

Restaurantknigge

Sie sind wieder angesagt, die guten Umgangsformen. Wie ist das eigentlich: Wer betritt das Restaurant zuerst? Welche Speisen wähle ich aus? Wünscht man einen guten Appetit? Sie bekommen einen Überblick über allgemeine Umgangsformen bei Tisch und über den Gebrauch von Besteck und Gläsern. Wir nehmen gemeinsam ein 3-Gänge-Menü ein.

Antje Schmidt-Kunert
Di 20. Sept. 2011, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 47 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 25193

Einladungen bei Vorgesetzten

Nicht nur Kleider machen Leute...

Ihr Vorgesetzter lädt Sie ein. Was muss beachtet werden, wenn man sich in privater Umgebung trifft? Wie sind die gängigsten Umgangsformen? Sie lernen die wichtigsten Regeln kennen: von der Wahl eines Gastgeschenkes bis hin zur gepflegten Unterhaltung bei Tisch. Nach diesem Seminar können Sie die schwierigsten Klippen bei offiziellen Einladungen umschiffen.

Antje Schmidt-Kunert
Do 24. Nov. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 30 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 25194

Kulinarisch unterwegs

Die Küchenkulturen dieser Welt

Tagesexkursion zur World of Kitchen nach Hannover

Andere Länder - andere Küchen: Das Küchenmuseum World of Kitchen in den Räumen der ehemaligen Großdruckerei Fehling in Hannover ist Europas erste und größte Museums-Ausstellung über die verschiedenen Küchen-Kulturen dieser Welt. Hier werden zahlreiche Variationen - von der Urzeit bis in die Moderne - der unterschiedlichen Nationen und Kontinente sowie die Küchen aus Mythen und Märchen gezeigt. Zu sehen ist auch, wie jeweils



Topmarken zu Werksverkaufspreisen

www.friesland-porzellan.de

Werkverkauf

Friesland Porzellanfabrik GmbH & Co. KG
Rahlinger Str. 23 • 26316 Varel • 04451 - 17 209

mit den Marken: Friesland Germany, Möbius, KUCHENPROFI, SPIEGELAU, cilio PREMIUM, RÖSLE, Spring, B&S, Berndes, Nachtmann

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr
Sa 10.00 - 13.00 Uhr



Speisen zubereitet wurden. Selbstverständlich können Köstlichkeiten vor Ort probiert und neue Rezepte mitgenommen werden. Für alle Teilnehmer gibt es im Anschluss an die Führung im Schlosscafé des Museums Kaffee und Kuchen satt. Und um diese Kalorien wieder loszuwerden, geht es anschließend zu einem ausgiebigen Spaziergang in die Herrenhäuser Gärten.

Rienelt Wich-Glasen
Sa 15. Okt. 2011, 8:00 - 19:15 Uhr
ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus
49 Tn., EUR 47 Gebühr inkl. Fahrtkosten, Eintritt und Führung durch das Museum, Kaffee und Kuchen, Eintritt zu den Herrenhäuser Gärten. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 7. Okt. 2011.
Kursnummer 61246

Exkursion: Das kulinarische Köln entdecken

Messe Eat'n Style und Schokoladenmuseum
Köln als kulinarische Hochburg erleben! Nachdem am Freitag die Anreise erfolgt ist, besuchen die Teilnehmer am Samstagmorgen die Eat'n Style, Deutschlands größte Messe für Kochen, Genuss und Gastlichkeit. Hier können Genüsse erfahren, Leckereien probiert, Rezepte gesammelt, eine Kochschule besucht und wunderschöne Tischdekorationen bewundert werden. Nach diesen Erfahrungen kann, wer noch nicht müde ist, abends die Stadt erkunden oder sich zu einem Kölsch im „Früh“ einfinden. Am nächsten Morgen stehen ein Besuch des Doms und ein Spaziergang entlang des Rheins an - ganz im kulinarischen Sinne - zum Schokoladenmuseum. Wer möchte, kann nach der Besichtigung im dortigen Café mit herrlichem Blick auf den Rhein und einem Stück Schokoladentorte Abschied von der Stadt nehmen. Denn am frühen Nachmittag geht es wieder zurück gen Norden.

Brigitta Schiffer
Wochenende 4. - 6. Nov. 2011
Abfahrt: Fr 15.00 Uhr, Rückkehr So ca. 19.00 Uhr
ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus
49 Tn., EUR 168 Gebühr inkl. Bustransfer nach Köln, innerhalb Kölns und Übernachtung im Doppelzimmer/Frühstück im Ibis Hotel Köln Zentrum, Economy Hotel, einfache Kategorie. Aufschlag für Einzelzimmer: EUR 50. Eintrittspreise für die Messe und für das Schokoladenmuseum (ca. EUR 22) fallen zusätzlich vor Ort an. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 14. Sept. 2011.
Kursnummer 61247

Obst, Fisch und Tropenblumen

Exkursion zum Hamburger Fischmarkt

Wer bereit ist, früh aufzustehen, der kann an diesem Tag so einiges erleben. Schließlich lockt der Hamburger Fischmarkt jeden Sonntag rund 70.000 Besucher an die Elbe. Ob Obstkorb, frischer Fisch oder Tropenblumen: Am Hafen wird jeder fündig. Und wer mag, kann schon frühmorgens in der Markthalle zu Livemusik tanzen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich diese Hamburger Tradition auf eigene Faust anzuschauen, zu erleben und sich einfach treiben zu lassen. Nach einer anschließenden einstündigen Pause, in der die Innenstadt besichtigt werden kann, geht es weiter mit einer großen Hafenrundfahrt. Die Heimreise erfolgt gegen 14:00 Uhr.

Rienelt Wich-Glasen
So 2. Okt. 2011, 4:30 - 15:00 Uhr
ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus
49 Tn., EUR 40 Gebühr inkl. Bustransfer und Hafenrundfahrt. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 14. Sept. 2011.
Kursnummer 61245

Schlemmertour nach Neuwerk

Meeresgrund und Horizont

Erleben Sie mit uns auf einer geführten Wanderung über eine unserer letzten großräumigen Naturlandschaften die faszinierende Weite des Wattenmeeres. Wir wandern mit einem erfahrenen Wattführer vom Cuxhavener Festland zur Insel Neuwerk, dem wohl schönsten Stadtteil der Freien und Hansestadt Hamburg. Dort werden wir gemeinsam im Tüdelüt des „Nige Hus“ rustikale Gastlichkeit genießen. Zurück geht es dann mit der Fähre nach Cuxhaven. Bitte mitbringen: alte Turnschuhe und Socken, Verpflegung für Unterwegs, Rucksack, Handtuch und Bekleidung zum Wechseln. Kleidung bitte im Zwiebelverfahren tragen.

NN
Treffpunkt:
9:00 Uhr, Muschelgrund, Sahlburg
Sa 1. Okt. 2011, 9:00 - 19:15 Uhr
7 Ustd., 40 Tn., EUR 55; Gebühr für Kinder bis 14 Jahren: EUR 39 inkl. Kosten für Wattführung, Mittagessen (exkl. Getränke) und Fähre (exkl. Parkgebühr). Eigene Anreise nach Sahlburg.
Anmeldeschluss: 12. Sept. 2011.
Kursnummer 96147

Fotoexkursion mit Weinprobe

Bremer Ratskeller

Der Bremer Ratskeller ist mit seinem mehr als 600-jährigem Bestehen der älteste Weinkeller Deutschlands. Die Fotoexkursion führt hinter die Kulissen des öffentlich zugänglichen Restaurants (z. B. Fasslager, verschiedene Kellerbereiche und die Schatzkammer). Dabei ist einiges über die Geschichte des Weinkellers zu erfahren. Und natürlich gibt es die Möglichkeit, in Ruhe zu fotografieren. Darüber hinaus steht eine kleine Weinkostprobe auf dem Programm. Am letzten Kurstermin findet eine Bildbesprechung statt. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital) und Stativ.

Anja Wockenfuß
Vorbesprechung: Mi 28. Sept. 2011, 17:45 - 18:30 Uhr
Exkursion: Fr 30. Sept. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildbesprechung: Do 3. Nov. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3-mal (8 Ustd.), 10 Tn., EUR 64 (inkl. Führung durch den Weinkeller, ein Glas Wein und ein Schokoladen-trüffel) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 41758

Anja Wockenfuß
Vorbesprechung: Do 3. Nov. 2011, 18:00 - 18:45 Uhr
Exkursion: Fr 4. Nov. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildbesprechung: Di 22. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3-mal (8 Ustd.), 10 Tn., EUR 64 (inkl. Führung durch den Weinkeller, ein Glas Wein und ein Schokoladen-trüffel) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 41759

Weitere Fotokurse
Analog und Digital
finden Sie ab Seite 125.

HIER GEHTS ZUM GENUSS.

Ihre McDonald's Restaurants 5x in Oldenburg
www.mcdonalds-oldenburg.de

© 2011 McDonald's

Schwerpunktthema_1

Aufgetischt. Kulturraum Küche

Infoabend: Südtiroler Täler und Bauernstuben

Siebtägige Radreise durch die Alpen

Sieben Tage mit dem Rad durch die Alpen. Die geplante Tour im September 2012 führt auf flachen Wegen durch die Bergwelt mit atemberaubenden Alpenpanorama. Bei diesem Infoabend mit Bildervortrag erfahren Interessenten alles Wissenswerte zum Verlauf und der Organisation dieser VHS-Reise. Selbstverständlich steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um auf individuellen Fragen einzugehen. Wer mit dem Gedanken spielt, an dieser Reise teilzunehmen, sollte unbedingt an diesem Infoabend teilnehmen.

Die Landpartie

Mi 30. Nov. 2011, 20:00 - 21:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LZO Forum

40 Tn., gebührenfrei Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursnummer 61311

Vorankündigung: Südtiroler Täler und Bauernstuben

Siebtägige Radreise durch die Alpen

Eingefasst in himmelhohe Berge liegt auf der Südseite der Alpen ein gesegnetes Stückchen Erde. Wo Italien beginnt und Österreich noch nicht endet, vereint Südtirol das Beste aus verschiedenen Kulturen. Klöster im Spätbarock, schlichte romanische Kirchen mit wertvollen Altären und Außenfresken, Burgen, Schlösser und üppige Gärten sind immer wieder ein Grund zum Staunen. Die VHS lädt zusammen mit dem Reiseveranstalter die Landpartie interessierte Radler ein, diese atemberaubende Gegend im September 2012 sieben Tage lang mit dem Fahrrad zu entdecken. Die Route führt flach durch die Täler von Brixen, Bozen und Meran. Eine Informationsbroschüre mit detaillierten Informationen kann bei der VHS angefordert werden.



Die Landpartie

Reisetermin: Voraussichtlich Sept. 2012

Reisepreis lag bei Drucklegung noch nicht vor.

Kursnummer 12B61312

Weitere Exkursionen und Studienreisen

finden Sie ab Seite 110.

Junge Küchenchefs

Sinnesschulung für Kinder - „Schmecken mit allen Sinnen“

Abwechslung ist Trumpf

Kinder dürfen ihre Lust auf Abwechslung beim Essen nicht verlieren, ebenso wenig wie ihren Geschmackssinn. Die Sinnesschulung bietet den Kindern die Möglichkeit, Lebensmittel als „Erlebnis“ für Auge, Hand, Nase und Zunge zu erfahren. Mit frischem Obst und Gemüse sowie Kräutern werden die Sinne der Kinder angesprochen. Sie schulen mit kleinen Experimenten die Fähigkeit zu riechen und zu schmecken und lernen Qualitäts- und Geschmacksunterschiede zu erkennen. Sei' dabei - bestehe das Abenteuer der Sinne! Für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Dipl. oec. troph. Tabea Lurati

Sa 1. Okt. 2011, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65205

GSG Miiterrabatt

Kochen mit Kindern - Jetzt kochen wir!

Beim gemeinsamen Kochen soll das eigene Tun im Mittelpunkt stehen. Die Kinder dürfen sich im Schneiden, Rühren, Mixen und Pürieren ausprobieren. Nach einer kurzen Einführung in die „Küchenregeln“ zaubern wir aus frischen Zutaten ein köstliches, kindgerechtes 3-Gänge-Menü, welches wir anschließend gemeinsam genießen! Bitte mitbringen: Schürze. Für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Dipl. oec. troph. Tabea Lurati

Sa 14. Jan. 2012, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

4 Ustd., 10 Tn., EUR 30

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65201

GSG Miiterrabatt

Generationen zusammen an den Herd

Kinder kochen für Oma oder Opa

Habt ihr auch Lust für eure Großeltern und euch etwas zu kochen? Dann könnt ihr hier schnibbeln, kneten und brutzeln und am Schluss kommt etwas Leckeres dabei heraus. Salat mit Knusperbrösel, Spaghetti mit Gemüsebolognese und eine feine Joghurtcreme zum Nachtisch. Einen Großelternanteil und gute Laune bitte mitbringen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Stefanie Kache

So 13. Nov. 2011, 10:30 - 14:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5 Ustd., 15 Tn., EUR 40 (inkl. Lebensmittelumlage

EUR 8) Nur ein Kind immer in Begleitung eines Großelternanteils.

Kursnummer 25151

Kinder an den Tisch

Einfache Umgangsformen

Wann setze ich mich? Wie ist es mit der Serviette richtig und wann trinkt man? Wofür ist welches Besteck? Wenn du gerne wissen möchtest, wie die Regeln beim Essen sind, dann bist du hier richtig. Spielerisch lernen wir die wichtigsten Regeln bei Tisch. Gemeinsam essen wir verschiedene Speisen. Für Kinder von 6 - 8 Jahren.

Antje Schmidt-Kunert

Fr 16. Sept. 2011, 15:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

4 Ustd., 15 Tn., EUR 37 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65052

GSG Miiterrabatt

In der Weihnachtsbäckerei

Gesund backen mit Mama oder Papa

Lieben auch Ihre Kinder Kekse, Kuchen, Muffins und Co? Gerade zur Weihnachtszeit essen Kinder sehr viel Süßes. Süß muss jedoch nicht immer durch viel Zucker erzeugt werden, und es gibt viele verschiedene Mehlsorten, die zum Einsatz kommen können. An diesem Backnachmittag bringen Sie ein Kind (7-12 Jahre) mit und werden zusammen in einer gemütlichen Atmosphäre weihnachtliche, leckere, aber auch gesunde Naschereien zubereiten. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.



nn

Di 13. Dez. 2011, 16:00 - 19:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5 Ustd., 15 Tn.,

EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)

Der Preis gilt für ein Kind und einen helfenden Erwachsenen.

Kursnummer 25150

Internationale Küche

Afrikanische Küche

Leuchtend wie die Farben des Kontinents

Es ist dunkel in Marokko. Hunderte von Sternen blitzen durch die Nacht. Sie waschen Ihre Hände in Rosenwasser und heben den Deckel einer Tajine. Darin schmoren zartes Hühnchenfleisch und Trauben, es duftet köstlich nach Ingwer und Zimt. Was Sie wohl erst in Südafrika erwarten wird, wo europäische, indische, portugiesische und malaiische Einflüsse die Speisen prägen? Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Antje Mathur

Mi 18:00 - 21:45 Uhr, ab 2. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,

EUR 78 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)

Kursnummer 25102

Kulinarische Reise durch Asien

Kochen, Pfannenrühren, Braten und Frittieren im Wok. Auf ihren Reisen durch Asien hat Bärbel Didszun für Sie die leckersten Rezepte gesammelt. Typisch asiatische Gewürze, wie Koriander, Chili, Sojasprossen, Bok Choy, Knoblauch, Ingwer und Sojasoße sind die Lieblinge in der asiatischen Küche. Frittieren Sie Frühlingsrollen, Wan tan, Fleisch, Gemüse und Früchte in Tempurateig. Die Zubereitung von traditionellen Suppen und die richtige Reiszubereitung stehen ebenfalls auf dem Programm. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Antje Mathur

Di 18:00 - 21:45 Uhr, ab 1. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,

EUR 77 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)

Kursnummer 25104

Thanksgiving Dinner

finden Sie auf Seite 25.

Marokkanische Küche I

Tajine Gerichte

Der Tajine-Topf ist für die Marokkaner das, was der Römer Topf für die Deutschen ist. Auf unserem Menüplan steht diesmal der Hackbällchen-Tajine in einer sämig-pikanten Sauce, sowie der Hähnchen-Tajine mit angelegten Zitronen und gerösteten Mandeln. Die Beilagen dürfen auch hierbei nicht fehlen: Pflaumen und verschiedene Gemüsevariationen der Saison werden das Menü abrunden. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Einmachglas, Behälter für Reste.

Khadija Rezgaoui-Franke

Fr 11. Nov. 2011, 18:00 - 22:00 Uhr

Everkampsschule; Am Everkamp 1; Wardenburg;

Küche

5 Ustd., 10 Tn.,

EUR 34 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)

Kursnummer 92510

Marokkanische Küche II

Couscous Variationen

Ob mit Fleisch oder vegetarisch mit Gemüse der Saison gekocht, ob süß oder als Salat kalt gereicht, Couscous war und bleibt das Leibgericht der Nordafrikaner. Der aus Grieß vorbereitete Couscous wird in der Regel im Dampf gekocht, und zwar in einem speziellen Dampfkochtopf, „Couscoussier“ genannt. Das Ergebnis ist ein Geschmackserlebnis für den Gaumen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Reste.

Khadija Rezgaoui-Franke

Fr 25. Nov. 2011, 18:00 - 22:00 Uhr

Everkampsschule; Am Everkamp 1; Wardenburg;

Küche

5 Ustd., 12 Tn.,

EUR 34 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)

Kursnummer 92511

Weitere Angebote
zur Internationalen Küche
finden Sie auf Seite 103.

Stilleben Küche

Grundkurs Zeichnen

Stilleben aus der Küche

Beim künstlerischen Zeichnen kommt es darauf an, den Gegenstand genau zu beobachten und Mittel wie Bleistift, Kohle und Tusche richtig einzusetzen.

Dieser Kurs vermittelt elementare Grundkenntnisse des Zeichnens. Zunächst wird an einfachen, geometrischen Formen das Zusammenwirken von Licht und Schatten geübt. Später stehen, passend zum Schwerpunktthema des Semesters, Stilleben mit Obst und Gemüse im Vordergrund. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, weiße Pittkreide, Radierknetgummi, Anspitzer, Rötelfstift.

Volker Holte

Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8-mal (21 Ustd.), 12 Tn., EUR 69

Kursnummer 41300

Unser Newsletter-Service

Welche Lebensmittel können Sie guten Gewissens essen? Wo werden diese produziert? Was ist eigentlich Bio und eine ausgewogene Ernährung? Ist Geflügel wirklich gesund? Was wird den Lebensmitteln beigelegt? Wie gehe ich mit Lebensmittelallergien um? Wie kann die Umwelt durch zielgerichtetes Einkaufen geschützt werden?

All diese Fragen beantworten wir in unserem VHS-Newsletter, den Sie unter www.vhs-ol.de/newsletter kostenfrei abonnieren können.





Der europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen 15

Fremdsprachenlernen

_Arabisch	16
_Chinesisch	16
_Dänisch	16
_Englisch	17
_Finnisch	26
_Französisch	26
_Italienisch	29
_Japanisch	32
_Kroatisch	32
_Neugriechisch	32
_Niederländisch	33
_Norwegisch	34
_Polnisch	34
_Portugiesisch	35
_Russisch	35
_Schwedisch	36
_Slowenisch	35
_Spanisch	36
_Türkisch	41

Deutsch

_Erläuterungen, Aufbau, Zertifikate	42
_Integrationskurse	43
_Deutsch als Fremdsprache	43
_Niederdeutsch	45
_Gebärdensprache	46

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen

Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen“ (GER)

- beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen.
- ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.
- bietet Leistungsnachweise mit europaweiter Anerkennung. Nähere Informationen finden Sie in Merkblättern oder im Internet (www.vhs-ol.de/downloads).

Um einen passenden Kurs zu finden,

- wählen Sie bitte zunächst bei der gewünschten Sprache den Lernweg aus (z. B. systematischer Sprachkurs) und eine Lernform (z. B. Vormittagskurs). Zu den Lernwegen gibt es ein Merkblatt.
- suchen Sie dann eine Lernstufe, die zu Ihren Vorkenntnissen passt. Die folgende Übersicht sagt Ihnen, was Sie am Ende bestimmter Lernabschnitte in der Sprache tun können.

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Jennifer Thomalla

Telefon: 0441 92391-29

E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Fachberatung Martha Hagen

Telefon: 0441 92391-26

E-Mail: hagen@vhs-ol.de

C. Kompetente Sprachverwendung 	C2	Kursbezeichnungen: Sonderprogramme für Zielgruppen Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1	Kursbezeichnungen: Oberstufe I, II, III / Konversation (fortgeschritten) Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung 	B2	Kursbezeichnungen: Mittelstufe I, II, III / Konversation (mittel) Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1	Kursbezeichnungen: Fortgeschrittene I, II, III ... / Konversation (leicht) Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung 	A2	Kursbezeichnungen im Programmheft: Aufbaukurs I, II, III ... Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1	Kursbezeichnungen im Programmheft: Vorkurs I, II ... / Grundkurs I, II, III ... Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

| Lernberatung / Einstufung |

In den VHS-Sprachkursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre erstmal alles, was man benötigt, um die jeweilige Sprache in Alltagssituationen verstehen und sprechen zu können. Das Lernprogramm dafür ist zunächst auf etwa drei Semester angelegt und führt zur Lernstufe A1 nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Fremdsprachen (GER). Bei ausreichendem Interesse werden die Kurse weitergeführt: Aufbaukurse (A2), fortgeschrittene Kurse (B1). In vielen Sprachen können Sie danach Konversationskurse (ab B1) und fachspezifische Kurse (z. B. Business English) besuchen. Auf Wunsch sind in einigen Sprachen auch Sprachprüfungen möglich. Quereinsteiger sind immer willkommen! Bitte benutzen Sie die Einstufungstests (für Niveaustufen A1 bis B1: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) und die kostenlose Lernberatung, um den richtigen Kurs zu finden. Die Einstufungstests mit Lösungen und Hinweise für die Auswertung finden Sie im Kundenzentrum oder auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /englischtest /franzoesischtest /italienischtest /spanischtest.

Arabisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einstieg in das Hocharabisch. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 51110

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 51111

Chinesisch

Grundkurs I (A1)

Chinesisch ist in Deutschland immer noch eine exotische Sprache. Dabei ist die moderne chinesische Umgangssprache gar nicht so schwierig. Lassen Sie sich auf ein Abenteuer ein und gewinnen Sie erste Einblicke in die chinesischsprachige Welt! Lehrmaterial nach Absprache.

Sonja Trüper
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 51410

Aufbaukurs V (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe C, Kursbuch und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-940497-18-5 und 978-3-940497-19-2).

Shuyan Liu
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 51425



Oldenburg, 3./4. Februar

Die Volkshochschul-Landesverbände im Nordverbund laden ein zur Fortbildungstagung
„sprachenexpo.demographie – Lernen im Wandel“
für Kursleitende und Mitarbeiter/innen an Volkshochschulen in der **VHS Oldenburg**.

Informationen und Anmeldung ab dem
15.09.2011 unter www.sprachenexpo.de

vhs
Der Volkshochschul-Verband

Dänisch

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 1.

Connie Holm-Dmitriew
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 51610

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 5.

Connie Holm-Dmitriew
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 51612

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe
Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 13.

Connie Holm-Dmitriew
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 51622

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 18.

Marion Schnitzler
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 74
Kursnummer 51623

Konversation (B2)

Hej Vi snakker dansk. Aktuelle temaer fra Danmark. Litteratur, musik, grammatik og 1000 andre ting!!

Connie Holm-Dmitriew
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 51650

Englisch

Englisch mit Muße / Seniorenkurse

Diese Kurse richten sich besonders, aber nicht nur an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre Englisch lernen möchten. Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse erhalten im Vorkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen wollen, besuchen Sie den Grundkurs I.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest

Vorkurse - fortgeschrittene Kurse und Konversationskurse
16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

| Lehrbücher |

English Elements (Hueber Verlag)
 Basic Course, ISBN 978-319-202493-1
 English Elements 1, ISBN 978-319-202494-8
 English Elements 2, ISBN 978-319-202495-5
 English Elements 3, ISBN 978-319-202496-2

Vorkurs I (A1)

Für absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: nach Angabe.

Telma Gharibian
 Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

Kursnummer 52100

Vorkurs II (A1)

Für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Elements, Basic Course, (ISBN 978-3-19-202493-1), ab Lektion 5.

Bärbel Driebold-Lücke
 Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

Kursnummer 52106

Vorkurs III (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Elements, Basic Course (ISBN 978-3-19-202493-1), ab Lektion 7.

Céline Ménard
 Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

Kursnummer 52109

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 1.

Silke Greskamp
 Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

Kursnummer 52110

Grundkurs II (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 3.

Karl Ertl
 Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 13. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 52112

Grundkurs IV (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 9.

Karl Ertl
 Di 14:30 - 16:00 Uhr, ab 13. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 52119

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 1.

Cynthia Kossoff
 Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

Kursnummer 52120

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 4.

Nicola Lüers
 Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

Kursnummer 52121

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 6.

Karl Ertl
 Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

Kursnummer 52122

Aufbaukurs IV (A2)

Kleingruppe

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 9.

Céline Ménard
 Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
 12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 52123

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 7.

Monika Hannink
 Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

Kursnummer 52124

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 10.

Adelheid Leube-Hartmann
 Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 52125

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 4.

Elke Richter
 Di 10:45 - 12:45 Uhr, ab 20. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
 Findet auch in den Herbstferien am Di 25. Okt. 2011 statt.

Kursnummer 52131

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 6.

Monika Deux-Wilke
 Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

Kursnummer 52132

Englisch

Englisch mit Muße / Seniorenkurse

Diese Kurse richten sich besonders, aber nicht nur an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre Englisch lernen möchten.

**Vorkurse - fortgeschrittene Kurse und
Konversationskurse**

16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 6.

Monika Deux-Wilke

Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

Kursnummer 52133

Fortgeschrittene V (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 10.

Monika Hannink

Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 52135

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.

Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Annegret Helms

Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 70

Kursnummer 52140

Frank-Raymund Richter

Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 70

Kursnummer 52141

Conversation Basic (B1)

Kleingruppe

Annegret Helms

Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 52142

NN

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 52143

Elke Richter

Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 21. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 70

Kursnummer 52144

Bärbel Driebold-Lücke

Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 52145

Charles Atwell

Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 52146

Charles Atwell

Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 52147

Kleingruppe

Cynthia Kossoff

Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 52148

Conversation Intermediate (B2)

Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Monika Hannink

Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 74

Kursnummer 52152

Annegret Helms

Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 70

Kursnummer 52156

Conversation Intermediate (B2)

Lesetexte, Literatur und Landeskunde. Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung bei Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Frank-Raymund Richter

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 20. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 70

Kursnummer 52160

Lehrbücher

English Elements (Hueber Verlag)

English Elements 1, ISBN 978-319-202494-8

English Elements 2, ISBN 978-319-202495-5

English Elements 3, ISBN 978-319-202496-2

English Elements Refresher A2,

ISBN 978-319-202732-1

English Elements Refresher B1,

ISBN 978-319-202733-8

Brader hat's:

Lehrbücher

Lektüre

Klassiker

Audio-CDs

Software

Wörterbücher

und vieles mehr...



Buch Brader

Haarenstr. 8 Tel:21866-0
email: info@buchbrader.de

Englisch mit System / Vormittagskurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen oder Ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden unter „Englisch mit Muße“ einen Vorkurs.

Quereinsteiger willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest

**Grundkurse - fortgeschrittene Kurse
und Konversationskurse**
16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

Grundkurs I für Wiedereinsteiger (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wollen Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal ganz von vorn beginnen? Im Verlauf dieses Kurses wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und bauen in angenehmer Atmosphäre auf vorhandenen Englischkenntnissen auf. Lehrbuch nach Angabe.

Dörte Wehlmann
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
Kursnummer 52210

Grundkurs II für Wiedereinsteiger (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 5.

Katherine Enns
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
Kursnummer 52212

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 9.

Dörte Wehlmann
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
Kursnummer 52213

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 5.

Dörte Wehlmann
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
Kursnummer 52222

Thanksgiving Dinner

finden Sie auf Seite 25.

sprachen expo 2012

Oldenburg, 3./4. Februar

Die Volkshochschul-Landesverbände im Nordverbund laden ein zur Fortbildungstagung

„**sprachenexpo.demographie** – Lernen im Wandel“
für Kursleitende und Mitarbeiter/innen an Volkshochschulen
in der **VHS Oldenburg**.

Informationen und Anmeldung ab dem
15.09.2011 unter www.sprachenexpo.de

Englisch

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Jennifer Thomalla

Telefon: 0441 92391-29

E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 7.

Kelly Jamison

Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 52223

| VHS-Sprachreisen |

Das Angenehme mit dem Angenehmen zu verknüpfen, zu lernen und sich dabei in dem Land der Zielsprache zu bewegen – das ist das Ziel der VHS-Sprachreise. Ganz auf die Qualitätsansprüche von Volkshochschulteilnehmenden zugeschnitten und konzipiert als Zusammenspiel von Unterrichtseinheiten und einem Ausflugs- und Freizeitprogramm, das noch ausreichend Spielraum für persönliche Gestaltung lässt, können Spracherwerb und Sprachanwendung kaum näher zusammen kommen. Die VHS-Sprachreisen umfassen zunächst die beiden Sprachen Spanisch und Englisch, die Kurse sind wahlweise Barcelona/Palma de Mallorca sowie London/Malta. Ab 2012 folgen weitere Angebote für Sprachreisen in Italien und Frankreich. Alle VHS-Sprachreisen beinhalten neben dem Sprachkurs und einem kulturellen Begleitprogramm die Übernachtungen im Einzelzimmer (Preisnachlass bei Doppelzimmernutzung), alle Flüge inklusive aller Zuschläge, Transferleistungen, wahlweise erforderliche Versicherungen. Die VHS-Sprachreisen orientieren sich am europäischen Referenzrahmen und beinhalten die Möglichkeit einer Vorbereitung auf eine telc-Zertifikatsprüfung.

Weitere Informationen finden Sie im Flyer ‚VHS-Sprachreisen‘. Für Fragen steht Ihnen Jennifer Thomalla, Bildungsmanagement Sprachen, zur Verfügung: thomalla@vhs-ol.de, tel: 0441 9239-29.

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 1.

Céline Ménard

Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

Kursnummer 52230

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 4.

Monika Hannink

Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

Kursnummer 52232

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 10.

Adelheid Leube-Hartmann

Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 52234

Refresher (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 (Abschluss English Elements Band 3). Lehrbuch: English Elements Refresher B1, ab Lektion 6.

Monika Hannink

Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

Kursnummer 52236

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.

Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Leichte Lesetexte, Gesprächsübungen, Landeskunde und Grammatikwiederholung. Lehrmaterial nach Absprache.

Adelheid Leube-Hartmann

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

Kursnummer 52240

Conversation Basic (B1)

Dörte Wehlmann

Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 52241

Joan Varban

Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

Kursnummer 52242

Katherine Enns

Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

Kursnummer 52243

Conversation Intermediate (B2)

Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Monika Hannink

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 52251

Joan Varban

Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

Kursnummer 52252

Conversation Advanced (C1)

Lesetexte, Gesprächsübungen, Landeskunde englischsprachiger Länder. Lehrmaterial nach Absprache.

Katherine Enns

Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 52260

Cynthia Kossoff

Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

Kursnummer 52261

Englisch Abendkurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse erhalten im Vorkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen wollen, besuchen Sie gerne den Grundkurs I. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest.

Vorkurse - fortgeschrittene Kurse und Konversationskurse
16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

| Lehrbücher |

English Elements (Hueber Verlag)
 Basic Course, ISBN 978-319-202493-1
 English Elements 1, ISBN 978-319-202494-8
 English Elements 2, ISBN 978-319-202495-5
 English Elements 3, ISBN 978-319-202496-2
 English Elements Refresher A2, ISBN 978-319-202732-1
 English Elements Refresher B1, ISBN 978-319-202733-8

Thanksgiving Dinner

finden Sie auf Seite 25.

Vorkurs I (A1)

Für absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch nach Angabe.

Nikolai Wengel
 Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
Kursnummer 52300

Vorkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Elements, Basic Course (ISBN 978-3-19-202493-1), ab Lektion 7.

Cynthia Kossoff
 Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
Kursnummer 52302



Thalia –
 unsere Bücher
 und Medien
 so vielfältig
 wie das Leben

Thalia-Buchhaus
 Achternstraße 16
 26122 Oldenburg
 Tel. 0441/95077-7
oldenburg@thalia.de

Stöbern. Entdecken. Bestellen: www.thalia.de

Entdecke neue Seiten

Thalia.de
 Bücher, Medien und mehr

Englisch

Vorkurs III (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Elements, Basic Course, ab Lektion 9.

Céline Ménard

Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

Kursnummer 52309

Grundkurs II (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 6.

Kelly Jamison

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10

Kursnummer 52312

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 1.

Cynthia Kossoff

Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13

Kursnummer 52320

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 6.

Céline Ménard

Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 52322

Wiederholungskurs (A2)

Lehrbuch: English Elements Refresher A2, ab Lektion 5.

Adelheid Leube-Hartmann

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07

Kursnummer 52323

Wiederholungskurs (A2/ B1)

Für Wiederholer und Schnellerlernende. Vorkenntnisse sind erforderlich, bitte benutzen Sie den Einstufungstest für die Lehrbücher Refresher A2 und B1 ([www.vhs-ol.de / Downloads / Einstufungstests](http://www.vhs-ol.de/Downloads/Einstufungstests)). Lehrbuch nach Angabe.

Adelheid Leube-Hartmann

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

Kursnummer 52324

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von English Elements, Band 2, ab Lektion 11. Nach Absprache Beginn mit neuem Lehrbuch (Niveaustufe B1).

Karl Ertl

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

Kursnummer 52330

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 1.

Cynthia Kossoff

Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

Kursnummer 52331

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 5.

Dörte Wehlmann

Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 52333

Refresher (B1)

Für Wiederholer und Schnellerlernende. Gute Vorkenntnisse sind erforderlich, bitte benutzen Sie den Einstufungstest für die Lehrbücher Refresher A2 und B1 (www.vhs-ol.de/englischtest). Lehrbuch: English Elements, Refresher B1, ab Lektion 9.

Céline Ménard

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 52335

| Filmvergnügen im Original |

Another Year

Kulinarisches Kino von Mike Leigh, GB 2010

18. Sept. 2011 (Englisch)

Näheres siehe Seite 41.

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.

Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Leichte Konversationsübungen, Aktuelles, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Nicola Lüers

Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14

15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 70

Kursnummer 52341

Katrin Nickel

Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

Kursnummer 52342

Conversation Intermediate (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Aktuelles, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Adelheid Leube-Hartmann

Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

Kursnummer 52350

Conversation Upper Intermediate (B2+)

Lektüren und Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Aktuelles, Landeskunde. Lehrbuch: Language Leader, Upper Intermediate (ISBN 978-1-405-82689-1).

Katrin Nickel

Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

Kursnummer 52352

Cambridge Kurse

Möchten Sie im Anschluss an die Niveaustufe B1 eher allgemeinsprachlich als berufsorientiert weiter lernen? Die Cambridge Kurse bieten ein systematisches Sprachtraining zu allen Fertigungsbereichen: Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen. Die Unterrichtssprache ist Englisch. Im Rahmen der Cambridge Kurse kann man sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Cambridge Prüfungen vorbereiten (First Certificate in English - FCE (B2), Certificate in Advanced English - CAE (C1)).

16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 85

Cambridge First Certificate English (B2)

FCE Intermediate (Module I)

This course provides systematic language practice for participants with an intermediate level of English. In addition to practising our speaking, listening, reading and writing skills, we will work on improving grammar usage and extending our active vocabulary. Examination dates in December 2011 and June 2012. Course Book: FCE Gold Plus (ISBN 978-1-4058-7678-0), from Unit 1. If you plan to take the examination in December, it is recommended that you attend both modules I+II in the autumn semester.

Joan Varban
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

Kursnummer 52540

Cambridge First Certificate English (B2)

FCE Intermediate (Module II)

This course provides systematic language practice for participants with an intermediate level of English. In addition to practising our speaking, listening, reading and writing skills, we will work on improving grammar usage and extending our active vocabulary. Examination dates in December 2011 and June 2012. Course Book: FCE Gold Plus (ISBN 978-1-4058-7678-0), from Unit 5.

Joan Varban
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04

Kursnummer 52542

Cambridge Advanced English (C1)

CAE examination preparation

Advanced general language training and preparation for the Cambridge Advanced English (CAE) examination. In addition to practising our speaking, listening, reading and writing skills, we will work on improving grammar usage and extending our active vocabulary. Examination dates in December 2011 and June 2012. Course Book: Advanced Expert CAE New Edition (ISBN 978-1-4058-8079-4), from Unit 6.

Joan Varban
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
11-mal (33 Ustd.), 16 Tn., EUR 88

Kursnummer 52552

Business English

Brauchen Sie Englisch in Ihrem Beruf oder möchten Sie Ihre Bewerbungschancen erhöhen? Dann besuchen Sie einen unserer Business English Kurse. Sie sind kommunikativ angelegt und vermitteln die englische Verkehrssprache, wie sie heute international in der Arbeitswelt gesprochen und geschrieben wird. Im Rahmen der Business English Kurse können Sie sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Business English Certificate (BEC) der Cambridge University vorbereiten. Einen Einstufungstest

für Business English finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /businessenglishtest
16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 85

Business English (B1)

Pre-intermediate (Module I)

Für Teilnehmende mit guten allgemeinsprachlichen Englischkenntnissen; fachsprachliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber ISBN 978-3-19-032981-6), ab Lektion 1.

Joan Varban
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04

Kursnummer 52630

Business English (B1)

Pre-intermediate (Module II)

Fortsetzung von Business English B1, Lower Intermediate I. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber ISBN 978-3-19-032981-6), ab Lektion 9.

Birgit Wehling
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

Kursnummer 52632

Follow
me
around
the
world
with
ICX



Schul- und Familienaufenthalt
USA – Kanada – Australien –
Südafrika – England – Irland –
Frankreich – Spanien – Ecuador
Schuljahr / Halbjahr / Trimester
für 15- bis 18-jährige Schüler

School Guest Program USA
4-wöchiger Aufenthalt bei einer Gastfamilie
und Besuch einer High School

Sprachferien für Schüler
USA, Irland

**Gastfamilie für einen ausländischen
Austauschschüler**

ICX

Schüleraustausch seit 1974

ICXchange-Deutschland,
Gesellschaft für
internationalen
Kulturaustausch e.V.

Bahnhofstraße 16-18
26122 Oldenburg

Fon 0441 - 92 398-0
Fax 0441 - 92 398-99

E-Mail: icx@icxchange.de
Internet www.icxchange.de

Cambridge Business English Certificate (B1)

BEC Preliminary Prüfungsvorbereitung (Module I)

Für Teilnehmende mit guten allgemeinsprachlichen Englischkenntnissen und Vorkenntnisse im Bereich Wirtschaftsenglisch entsprechend GER Niveaustufe B1. Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Vorbereitung auf die international anerkannte Cambridge Business English Certificate (BEC), Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens. Lehrbuch nach Angabe. Prüfungstermine in Oldenburg im Dezember 2011 und Juni 2012.

nn
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
Kursnummer 52635

Business English (B2)

Intermediate (Module I)

For participants with good general English knowledge and some experience with business English. Coursebook: Intelligent Business, from Unit 1. (ISBN 978-0-582-84796-5)

Joan Varban
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
Kursnummer 52640

Cambridge Business English Certificate (B2)

BEC Vantage Exam Preparation (Module I)

This course is ideal for participants with a high level of general English and knowledge of business English. Here, you can improve all your business English skills and, at the same time, prepare for the internationally-recognised Cambridge Business English Certificate - Vantage (BEC, level B2). Examination dates in December 2011 and June 2012. Course Book: Business Benchmark Upper Intermediate (Cambridge / Klett Verlag ISBN 978-3-12-534313-9).

Joan Varban
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
Kursnummer 52645



Die perfekten Ergänzungen für Ihren Sprachkurs!

Die *Große Lerngrammatik Englisch* begleitet Sie beim Lernen von Beginn an bis Niveau C2 und ist somit Ihr optimales Arbeitsinstrument (nicht nur) für den Sprachkurs. Um das Gelernte besser im Gedächtnis zu behalten, bietet Ihnen die Reihe *Gehirnjogging* viele Sprach- und Denksportaufgaben sowie wertvolle Tipps zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

Große Lerngrammatik Englisch

480 Seiten
ISBN 978-3-19-202657-7
€ 19,95

Auch für Französisch, Italienisch und Spanisch erhältlich!

Gehirnjogging

Je 160 Seiten
Je € 7,95

Englisch	ISBN 978-3-19-007931-5
Französisch	ISBN 978-3-19-107931-4
Italienisch	ISBN 978-3-19-207931-3
Spanisch	ISBN 978-3-19-307931-2

Diese und alle weiteren Titel unseres Programms erhalten Sie bei:



Buch Brader

Haarenstr. 8 • 26122 Oldenburg
Tel: 0441/21866-12 Fax: 21866-49

- Lehrbücher
- Sprachkurse
- Wörterbücher
- Audio-CDs
- Lektüren
- Software
- und vieles mehr ...

Thanksgiving Dinner

Do you enjoy both cooking and speaking English? Are you interested in holidays in other countries? We'll be preparing, then eating one of the U.S.'s most favourite traditional holiday dinners. It will include stuffed turkey, sweet potatoes, squash, brussel sprouts and pumpkin pie as dessert. While we are cooking, we'll be talking all about Thanksgiving, such as its history, customs, and what it makes so important to most Americans.

Joan Varban / Thorsten Dierks
Vorbesprechung: Mo 14. Nov. 2011,
19:45 - 21:15 Uhr, VHS Karlstraße 25, Raum 3.09
Kochen: Sa 19. Nov. 2011, 8:00 - 17:00 Uhr,
VHS Karlstraße 25, Raum 1.24
2-mal (12 Ustd.), 16 Tn., EUR 56 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 26) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 52652

Wochenendseminar Business English

English for Customer Care (B1/B2)

Lernstufe B1/B2 nach dem Europäischen Referenzrahmen

This weekend seminar is for participants with a good level of general English who have or will have contact with customers in English. You will learn strategies for dealing with inquiries, requests and complaints - face to face, on the phone and through correspondence. In addition, you can improve your customer care through a better understanding of intercultural issues. Course book: English for Customer Care (Cornelsen Short Course Series, ISBN 9783464018828).

Joan Varban
Wochenende 25. / 26. Nov. 2011
Fr 18:00 - 20:15, Sa 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
12 Ustd., 12 Tn., EUR 45 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)
Kursnummer 52667

Wochenseminare Englisch / Bildungsurlaub

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter /

englischtest (bitte benutzen Sie den „Refresher“ Test und /businessenglishtest.

Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Ein Merkblatt informiert über Einzelheiten.

| Hinweis |

Vor dem Beginn des Herbstsemesters 2011 findet ein Wochenseminar statt für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen! Ideal für Wiedereinsteiger oder als Wiederholung nach der Sommerpause!

Englisch Kompakt: Refresher A1, Teil I

Möchten Sie trotz Vorkenntnissen entsprechend Lernstufe A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen wieder ganz von vorn beginnen? Im Verlauf dieser Woche wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und bauen in angenehmer Atmosphäre auf vorhandenen Englischkenntnissen auf. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen. Lehrbuch nach Angabe.

Joan Varban/Adelheid Leube-Hartmann
5. - 9. Sept. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 105
Kursnummer 52715B



Englisch Kompakt: Refresher A2, Teil I

Für Wiederholer und Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER), die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Redewendungen und Grammatik anhand alltagsnaher, praxisbezogener Übungen. Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch nach Angabe.

Joan Varban/Adelheid Leube-Hartmann
26. - 30. Sept. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 105
Kursnummer 52725B



Englisch Kompakt: Refresher B1, Teil I

Lernstufe B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Wiederholer und Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER), die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Redewendungen und Grammatik anhand alltagsnaher, praxisbezogener Übungen. Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch nach Angabe.

Joan Varban/Adelheid Leube-Hartmann
9. - 13. Jan 2012, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 105
Kursnummer 52731B



Business English Kompakt: Pre-Intermediate (B1) Teil II

Für Teilnehmende mit guten allgemeinsprachlichen Englischkenntnissen; fachsprachliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company Pre-intermediate (Second Edition, Hueber / Macmillan ISBN 978-3-19-032981-6), ab Lektion 10. Lehrbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Joan Varban
7. - 11. Nov. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 110
Kursnummer 52736B



Business English Kompakt: Intermediate (B2)

For participants with a high level of general English. In this course you will discuss a range of business themes, train your speaking, reading and listening skills, and practise the language of meetings, presentations and negotiations. Lehrbuch: in company, Intermediate (Second Edition, Hueber / Macmillan ISBN 978-3-19-062981-7). Lehrbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Joan Varban
23. - 27. Jan. 2012, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 110
Kursnummer 52742B



Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Jennifer Thomalla

Telefon: 0441 92391-29

E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Finnisch

Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Finnisch für Deutschsprachige (Hempen Verlag, 2. Auflage, ISBN-13: 978-3934106284), ab Lektion 1.

Mervi Windels

Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 53210

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch nach Absprache.

Mervi Windels

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 53222

| Lehrbücher Französisch |

Facettes aktuell (Hueber)

Band 1, ISBN 978-3-19-003326-3

Band 2, ISBN 978-3-19-003321-8

Perspectives (Cornelsen)

Band 3, ISBN 978-3-464-20114-5

Voyages (Klett)

Band 3, ISBN 978-3-12-529280-2

Französisch

Französisch am Vormittag

Möchten Sie Französisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Französischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II für Wiedereinsteiger. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest

**Grundkurse - fortgeschrittene Kurse
und Konversationskurse
16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79**

Grundkurs I (A1)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 1.

Elke Janacek

Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

Kursnummer 53410

Grundkurs II für Wiedereinsteiger (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. In angenehmer Atmosphäre wiederholen wir die Grundkenntnisse und aktivieren den passiven Wortschatz. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 7.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

Kursnummer 53412

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 3.

Elke Janacek

Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 53421

Prenez la parole (A2)

Kleingruppe

Sie haben Französisch bis zum Niveau A2 gelernt und möchten flüssiger sprechen können? In diesem

Kurs können Sie anhand vielfältiger Themen und kommunikativer Übungen Ihren Wortschatz aktivieren und erweitern sowie Ihre Sprechfähigkeit verbessern. Lehrbuch: Prenons la parole (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529284-0).

Carla Peters

Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 53425

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: Voyages, Band 3 (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529280-2), ab Lektion 6.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

Kursnummer 53432

Fortgeschrittene IV (B1)

Vertiefung der Französischkenntnisse auf Niveaustufe B1. Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Voyages, Band 3.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

Kursnummer 53434

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten. Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation de niveau très facile

Französisch mit Muße

Leichte Gesprächsübungen, Texte, Chansons und Landeskunde.

Jeanine Boosen

Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 53440

Conversation de niveau facile (B1)

Französisch mit Muße

Leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Landeskunde, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Jeanine Boosen

Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 53441

Conversation de niveau facile (B1)

Leichte Lektüren und Gesprächsübungen. Landeskunde, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

16-mal (32 Ustd.), EUR 79

Kursnummer 53442

Angelika Moshammer

Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11

12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 53443

Conversation de niveau moyen (B2)

Texte mittlerer Schwierigkeit und Gesprächsübungen, Zeitungslektüre, Landeskunde und Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Janick Avrillon

Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

16-mal (32 Ustd.), EUR 79

Kursnummer 53450

Conversation de niveau supérieur (C1)

Anspruchsvolle Texte literarischen und aktuellen Inhalts, Gesprächsübungen, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Janick Avrillon

Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

16-mal (32 Ustd.), EUR 79

Kursnummer 53460

Conversation de niveau supérieur (C1)

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

16-mal (32 Ustd.), EUR 79

Kursnummer 53462

Französisch Abendkurse

Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest

Grundkurse - fortgeschrittene Kurse und Konversationskurse

16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

| Lehrbücher Französisch |

Facettes aktuell (Hueber)

Band 1, ISBN 978-3-19-003326-3

Band 2, ISBN 978-3-19-003321-8

Perspectives (Cornelsen)

Band 3, ISBN 978-3-464-20114-5

Voyages (Klett)

Band 3, ISBN 978-3-12-529280-2

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 1.

Carla Peters

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

Kursnummer 53510

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 6.

Carla Peters

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

Kursnummer 53512

Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 8.

Janick Avrillon

Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09

Kursnummer 53513

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 1.

Carla Peters

Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 53520

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 5.

Carla Peters

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

16-mal (32 Ustd.), 9 Tn., EUR 79

Kursnummer 53522

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Voyages, Band 3, ab Lektion 4.

Janick Avrillon

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 53530

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: Voyages, Band 3, ab Lektion 9.

Janick Avrillon

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 53533



Französisch / Italienisch

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten. Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation de niveau facile (B1)

Leichte Lektüren und Gesprächsübungen. Landeskunde, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Janick Avrillon
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 53540

Janick Avrillon
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 53541

Conversation de niveau moyen (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen. Lektüre: L'élégance du hérisson, Muriel Barbery (Folio Verlag, ISBN 978-2-07-039165-3).

Jack Morin
Do 18:45 - 20:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 53552

Conversation de niveau supérieur (C1)

Anspruchsvolle Texte literarischen und aktuellen Inhalts, Gesprächsübungen, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 53560

Französisch Wochenendseminar

A vous de parler! (B1)

Französisch sprechen am Wochenende

C'est en parlant qu'on apprend le français. À l'aide de dialogues, de jeux, de chansons et de textes sur les régions, nous échangerons des idées, et des expériences; sans exercices de grammaire!

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Wochenende 12. / 13. Nov. 2011
Sa 9:00 - 16:00, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
12 Ustd., 12 Tn., EUR 42 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 53630

Französisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /franzoesischtest.

Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Ein Merkblatt informiert über Einzelheiten.

| Hinweis |

Vor dem Beginn des Herbstsemesters 2011 findet ein Wochenseminar (A2, Teil II) statt für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen! Ideal als Wiederholung oder Fortsetzung nach der Sommerpause!

Französisch Kompakt: A2, Teil II

Lernstufe A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2 / Aufbaukurs I. Auffrischung, Erweiterung und praktische Anwendung der Sprachkenntnisse. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem Intensivkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 5. Lehrbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs/Carla Peters
5. - 9. Sept. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 105

Kursnummer 53721B

BU

Französisch Kompakt: B1

Lernstufe B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1: In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch praktische Anwendung und Abwechslungsreiche Übungen. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern. Lehrbuch: Voyages, Band 3, ab Lektion 1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs/Carla Peters
10. - 14. Okt. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 110 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)

Kursnummer 53730B

BU

Französisch Kompakt: Conversation B1 (Teilzeit)

Lernstufe B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
6. - 10. Febr. 2012, 13:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
5-mal (20 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 62 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)

In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

Kursnummer 53736B

BU

| Filmvergnügen im Original |

L'âge de raison – Vergissmeinnicht.

Von Yann Samuell; F 2010
9. Okt. 2011 (Französisch)

Näheres siehe Seite 41.

Italienisch am Vormittag

In den VHS-Italienischkursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre erstmal alles, was man benötigt, um die Sprache in Alltagssituationen verstehen und sprechen zu können. Das Lernprogramm dafür ist zunächst auf etwa drei Semester angelegt und führt zur Lernstufe A1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Fremdsprachen (GER). Bei Interesse werden die Kurse weitergeführt (Aufbaukurse (A2), fortgeschrittene Kurse (B1)). Sie können danach Konversationskurse (ab B1) besuchen. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie gerne den Grundkurs II. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest

Grundkurse - fortgeschrittene Kurse und Konversationskurse

16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

| Lehrbücher |

Espresso erweiterte Ausgabe (Hueber Verlag),
Band 1, ISBN 978-3-19-005438-1
Band 2, ISBN 978-3-19-005342-1
Band 3, ISBN 978-3-19-005349-0.

Grundkurs I (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in lockerer Atmosphäre Italienisch lernen wollen. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381).

Barbara Daniel
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
Kursnummer 54410

Grundkurs II (A1)

Italienisch mit Muße

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die in lockerer Atmosphäre Italienisch lernen wollen. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381) ab Lektion 5.

Cornelia Voigts
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
Kursnummer 54412

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381) ab Lektion 8.

Barbara Daniel
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
Kursnummer 54413

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054398), ab Lektion 6.

Anna Maria Casetti
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
Kursnummer 54423

Aufbaukurs IV (A2)

Italienisch mit Muße

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054398) ab Lektion 6.

Cornelia Voigts
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
Kursnummer 54424

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: Espresso, Band 3, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054404), ab Lektion 6.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
Kursnummer 54432

Fortgeschrittene III (B1)

Kleingruppe

Lehrbuch: Espresso, Band 3, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054404), ab Lektion 6.

Barbara Daniel
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 54433

I cantautori italiani (A2 / B1)

Mit Musik geht alles leichter!
finden Sie auf Seite 30.

Cinema italiano

Impara l'italiano con i film

Guardiamo un film! Cortometraggi. Partecipa ad attività adeguate per vedere, revisionare, comprendere e parlare meglio la lingua italiana. Schauen Sie in entspannter Atmosphäre italienische Kurzfilme und verbessern Sie Ihr Hörverständnis! Dabei und mit Hilfe vielfältiger Übungen erweitern Sie Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse.

Barbara Daniel
Do 14:00 - 15:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
10-mal (20 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 63 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 54436

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.

Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversazione di livello facile (B1)

Alltagssituationen, leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Cornelia Voigts
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
Kursnummer 54440

Cornelia Voigts
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
Kursnummer 54442

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 54444

Italienisch

Conversazione di livello medio (B2)

Kleingruppe

Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Barbara Daniel

Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 54450

Conversazione di livello medio (B2)

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 54452

Italienisch Abendkurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen - hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.

Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest

Grundkurse - fortgeschrittene Kurse und Konversationskurse

16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381).

Cornelia Ysker

Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 54510

Cornelia Ysker

Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10

Kursnummer 54511

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054404), ab Lektion 6.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12

Kursnummer 54514

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054404), ab Lektion 5.

Anna Maria Casetti

Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

Kursnummer 54515

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 1, ab Lektion 9. Nach Absprache Beginn mit Band 2.

Cornelia Ysker

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 54520

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 1, ab Lektion 9. Nach Absprache Beginn mit Band 2.

Tiziana Kämpf-Carusi

Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04

Kursnummer 54521

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054398), ab Lektion 3.

Cornelia Ysker

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10

12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 54522

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054398), ab Lektion 6.

Cornelia Ysker

Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 54523

I cantautori italiani (A2 / B1)

Mit Musik geht alles leichter!

Kleingruppe

Die italienische Sprache ist per se eine sehr musikalische Sprache. Sie geht ins Ohr, wirkt melodisch und weckt Emotionen - ideale Voraussetzungen, um Sprachen zu erlernen.

In diesem Kurs lernen Sie italienische Lieder unterschiedlicher Autoren kennen, erarbeiten die Texte und erweitern auf unterhaltsame Weise Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Vi aspetto, arriverdici!!!

Tiziana Kämpf-Carusi

Do 17:00 - 18:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04

5-mal (10 Ustd.), 9 Tn.,

EUR 42 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)

Kursnummer 54529

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 2. Nach Absprache Beginn mit Band 3.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs

Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 54530



Lettura e conversazione di livello facile (A2/ B1)

Vi piacciono le storie misteriose? Leggiamo allora insieme un giallo con tanti colpi di scena. Bei einer abenteuerlichen Verfolgungsjagd in Florenz begibt sich Kommissarin Rosa Nicoletti in große Gefahr. Wortschatz, Grammatik, Leseverstehen und freies Sprechen können Sie hier auf unterhaltsame Art auffrischen und erweitern. Lektüre: Gefahr am Ponte Vecchio, Alessandra Felici Puccetti. (Compact Verlag, ISBN: 978-3-8174-7762-3).

Anna Maria Casetti
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 54540

Conversazione di livello facile (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 (Abschluss Espresso Band 3). Leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Cornelia Ysker
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 54542

Conversazione di livello medio (B2)

Zeitungstexte und Aktuelles, Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 54550

Filmvergnügen im Original |

Pranzo di Ferragosto – Das Festmahl im August

Kulinarisches Kino
Regie Gianni Di Gregorio; IT 2008
11. Dez. 2011 (Italienisch)
Näheres siehe Seite 41.

Italienisch Wochenendseminar

Parlando s'impara (B1)

Italienisch sprechen am Wochenende

Questo corso permette di comunicare in situazioni tipiche della vita quotidiana (dialoghi, canzoni, giochi, regioni); senza esercizi di grammatica!

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Wochenende 26./ 27. Nov. 2011
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
12 Ustd., 12 Tn., EUR 42 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 54630

Italienisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /italienischtest. Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Ein Merkblatt informiert über Einzelheiten.

Italienisch Kompakt: A2, Teil I

Lernstufe A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A1 / GK II: Im Verlauf dieser Woche bauen Sie vorhandene Sprachkenntnisse auf und erfahren Interessantes über die italienische Kultur. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem Kompaktkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Huber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054398), ab Lektion 1.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs/Barbara Daniel
5. - 9. Dez. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 105
Kursnummer 54720B

Italienisch Kompakt: Conversazione (B1) Teilzeit

Lernstufe B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (entsprechend Abschluss Niveaustufe A2 / Espresso Band 2): In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
6. - 10. Febr. 2012, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
5-mal (20 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 62 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 54725B



| Italienischkochkurse |

In den Italienischkochkursen **Italien für Genießer – Typische Rezepte aus den Abruzzen** und **Weihnachten auf Italienisch – Auguri di buon Natale e felice Anno Nuovo!** können Sie auch Ihre Sprachkenntnisse üben! Die Kurse finden Sie unter „Genuss aktiv“ auf Seite 103.



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim möchte der Öffentlichkeit einen Einblick in die Tierschutzarbeit vor Ort ermöglichen und bietet interessierten Tierfreunden, Schulen und anderen sozialen Einrichtungen kostenfreie Führungen durch das Tierheim an, um über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren.

Das Tierheim ist mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen. Bei Gruppen oder Schulklassen wird um eine Voranmeldung gebeten.

Tierheim Oldenburg

Nordmoslesfener Straße 412, 26131 Oldenburg
Tel. (0441) 50 42 93 - Fax: (0441) 50 90 08 6
www.tierheim-ol.de

Japanisch / Kroatisch / Neugriechisch / Niederländisch

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Martha Hagen

Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Japanisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sause-schritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 1 (Doitsu Center Ltd. ISBN 4-9900384-7-9).

Kuniko Numazaki
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 55110

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sause-schritt (Standardausgabe), ab Lektion 4 (Doitsu Center Ltd.).

Yoshiko Nishimune
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 55111

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sause-schritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 9 (Doitsu Center Ltd.).

Rie Tsunoda-Oppheimer
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 55120

Aufbaukurs IV (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Vermittlung von alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in kommunikativen Übungen, Grammatikübungen. Lehrbuch: Japanisch im Sause-schritt 2 A (Standardausgabe), ab Lektion 19 (Doitsu Center Ltd.).

Yoshiko Nishimune
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 55123

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Bearbeitung von kurzen Texten und Grammatik, Erweiterung der Schriftzeichen, Hörverständnisübungen sowie Konversationsübungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Junko Ohashi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 55140

Kroatisch

Grundkurs I (A1)

Europa wächst zusammen - wachsen Sie mit!
Lernen Sie die Sprache und Kultur des Adrialandes Kroatien kennen. Ihre Freunde werden überrascht sein, wenn Sie von Ihrem neuen VHS-Sprachkurs erzählen. Ebenso große Freude macht Ihnen sicherlich dieser Kurs. Sie lernen die Grundlagen der kroatischen Sprache kennen und können diese in kleinen alltäglichen Situationen sprachlich anwenden. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnić
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 55310

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Fortsetzung des Grundkurses I aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnić
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 55311

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe
Fortsetzung des Grundkurses II aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnić
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 55312

Neugriechisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pamel, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Barbara Efthimiadis-Christidis
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 55710

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 55720

Aufbaukurs VII (A2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 55726

Lektüre- und Gesprächskreis (B1)

Alltagsdialoge, leichte Lektüre, Aktuelles und Länderkunde, Gesprächsübungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
16-mal (32 Ustd.), 9 Tn., EUR 79

Kursnummer 55740

Niederländisch

Grundkurs I (A1)

Einführung am Wochenende

Dieser für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignete Kurs bietet eine Alternative zu den Abendkursen. An zwei Wochenenden ermöglichen wir Ihnen einen Einstieg in die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache und Kultur. Lehrbuch: Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger (Hueber, ISBN 978-319-0052523), ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
2 Wochenenden
10. / 11. Sept. und 24. / 25. Sept. 2011
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
4-mal (26 Ustd.), 16 Tn., EUR 66

Kursnummer 55805

Einführung am Wochenende

Manuela Girgsdies
2 Wochenenden
5. / 6. Nov. und 19. / 20. Nov. 2011
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
4-mal (26 Ustd.), 16 Tn., EUR 66

Kursnummer 55806

Grundkurs I (A1)

Einführung am Abend

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger (Hueber, ISBN 978-319-0052523), ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 55810

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Hallo lieve cursisten, een begin is al gemaakt...leuk dat jullie verder Nederlands willen leren! Ik verheug me op jullie in de les! Lehrbuch: Taal vitaal, Niederländisch für Anfänger (Hueber, ISBN 978-3190052523), ab Lektion 6 und Arbeitsbuch (Hueber ISBN 978-319-095252-0).

Manuela Girgsdies
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 55814

Manuela Girgsdies
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 55815

Niederländisch Grundkurs III (A1/A2)

Niederländisch am Wochenende

Dieser für Anfänger mit Vorkenntnissen geeignete Kurs bietet eine Alternative zu den Abendkursen. An zwei Wochenenden ermöglichen wir Ihnen die Erweiterung der Grundkenntnisse der niederländischen Sprache und Kultur. Lehrbuch: Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger (Hueber, ISBN 978-319-0052523), ab Lektion 5.

Manuela Girgsdies
2 Wochenenden
8. / 9. Okt. und 15. / 16. Okt. 2011
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
4-mal (26 Ustd.), 16 Tn., EUR 66

Kursnummer 55816

Aufbaukurs III (A2)

Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! I deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Met het boek „Taal totaal“ natuurlijk, maar ook weer met extra materiaal zoals Nederlandse muziek en verhalen! Tot gauw! Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Taal totaal, ab Lektion 3.

Manuela Girgsdies
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 55823

Conversatie (B1)

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Der Kursverlauf wird zusammen mit den Teilnehmenden gestaltet. Lehrmaterial nach Absprache.

Manuela Girgsdies
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 55840

| SMS-Service |

Um Sie kurzfristig über Kursverschiebungen bzw. Ausfälle informieren zu können, geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobilnummer an.



Oldenburg, 3./4. Februar

Die Volkshochschul-Landesverbände im Nordverbund laden ein zur Fortbildungstagung

„**sprachenexpo.demographie** – Lernen im Wandel“
für Kursleitende und Mitarbeiter/innen an Volkshochschulen in der **VHS Oldenburg**.

Informationen und Anmeldung ab dem
15.09.2011 unter www.sprachenexpo.de



Norwegisch / Polnisch / Portugiesisch / Russisch / Slowenisch

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Jennifer Thomalla

Telefon: 0441 92391-29

E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Norwegisch

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5).

Randi Sander
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56110

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 5.

Randi Sander
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56112

Aufbaukurs I (A2)

Du kan enda mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 9.

Randi Sander
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56120

Konversasjon (B1)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi utvider ordforrådet, repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - selvfølgelig i hyggelig atmosfære! Du er hjertelig velkommen! Her på berget (Textbuch und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin).

Randi Sander
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56140

Konversasjon (B1)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi utvider ordforrådet, repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - selvfølgelig i hyggelig atmosfære! Du er hjertelig velkommen! Her på berget (Textbuch und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin).

Randi Sander
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56141

Konversasjon (B2)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi utvider ordforrådet, fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - selvfølgelig i hyggelig atmosfære! Du er hjertelig velkommen! Her på berget (Textbuch und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin).

Randi Sander
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56150

Konversasjon (B2)

Du har ganske gode norskkunnskaper, og du vil gjerne utvide ordforrådet. Vi leser norske tekster og snakker norsk sammen, selvfølgelig i en hyggelig og avslappet atmosfære. Du er hjertelig velkommen!

Randi Sander
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56151

Konversasjon (C1)

Lær mer norsk i hyggelig atmosfære! Har du lyst til å lese ei norsk bok? Du kan lese og forstå en lengre tekst på norsk? Da er dette kurset for deg. Vi leser ei bok og diskuterer på norsk. Hjertelig velkommen!

Randi Sander
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56155

Konversasjon (C2)

Vil du lese og diskutere ei norsk bok? Du snakker og forstår godt norsk og har ingen problemer med å lese lengre tekster på norsk. Vi snakker bare norsk på kurset og utdyping av ordforrådet står i fokus. Du er hjertelig velkommen!

Randi Sander
Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56165

Polnisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial nach Absprache.

Peter Rassek
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56310

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Witam, ab Lektion 5 (Hueber).

Maria Frasonska
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56311

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Witam Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 (Hueber).

Maria Frasonska
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56320

Leichte Konversation (B1)

Kleingruppe
Bearbeitung von Texten, z. B. aktuelle Zeitungsartikel und Kurzgeschichten. Lehrmaterial nach Absprache.

Peter Rassek
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56340

Portugiesisch

Grundkurs I (A1)

Kleingruppe
Einführung in brasilianisches Portugiesisch mit Berücksichtigung des europäischen Portugiesisch. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 1.

Samuel Xavier
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56420

Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe
Brasilianisches Portugiesisch mit Berücksichtigung des europäischen Portugiesisch. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch nach Absprache.

Anelise Baini Rahmeier
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56423

Russisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: MOCT Neubearbeitung, Kursbuch (ISBN 978-3-12-527550-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-527555-3).

Olga Beifordt
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 56610

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: MOCT 1 Neubearbeitung, ab Lektion 6 (Klett).

Olga Beifordt
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 56620

Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: MOCT 1 Neubearbeitung, ab Lektion 9 (Klett).

Ina Breise
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56622

Aufbaukurs IV (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 1 Neubearbeitung, ab Lektion 15 (Klett).

Ina Breise
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56623

Aufbaukurs IX (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch:

MOCT 2 Neubearbeitung, Klett (ISBN 978-3-12-527560-7).

Olga Beifordt
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56628

Lektüre und Gesprächskreis (B1)

Kleingruppe
Alltagsdialoge, leichte Lektüre nach Interessen, Gesprächsübungen, Aktuelles und Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Olga Hartwig
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 56640

Slowenisch

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dober dan! Kako ste? Dobro? Sie wollten schon immer mal nach Slowenien? Lepo. Dann müssen Sie unbedingt auch Gibanica probieren! Dieser Kurs wird Ihnen einen ersten Einstieg in die Sprache und in die Kultur Sloweniens vermitteln. In alltäglichen Situationen werden Sie einfache Phrasen erlernen. Und wenn wir Gibanica essen, lernen Sie dazu auch noch ein slowenisches Lied. Lehrmaterial nach Absprache.

Aleksandra Tehovnik
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 56710



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesflehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Jennifer Thomalla

Telefon: 0441 92391-29

E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Schwedisch

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Tala svenska A1 neu (Groa Verlag, ISBN 3-933119-01-8), ab Lektion 1.

Eivor Wichmann

Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56811

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Tala svenska A1 neu (Groa Verlag, ISBN 3-933119-01-8), ab Lektion 8.

Eivor Wichmann

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56812

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Tala svenska A2 neu Lehr- und Arbeitsbuch (Groa Verlag, ISBN 3-933119-02-5 und 3-933119-12-4), ab Lektion 4.

Eivor Wichmann

Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56820

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Tala svenska A2 neu Lehr und Arbeitsbuch (Groa Verlag, ISBN 3-933119-02-5 und 3-933119-12-4), ab Lektion 9.

Eivor Wichmann

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56822

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Tala svenska A2 neu Lehr und Arbeitsbuch (Groa Verlag, ISBN 3-933119-02-5 und 3-933119-12-4), ab Lektion 12.

Eivor Wichmann

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56823

Konversation (B1)

En Kurs för dig som har relativt goda kunskaper i svenska, men behöver öva grammatiken och utöka ordförrådet. Vi använder på svenska! 2, läro- och arbetsbok (gemensam beställning) och annat passande material. Naturligtvis talar vi också mycket svenska. Välkommen!

Eivor Wichmann

Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 56840

Konversation (B2)

Du förstår svenska bra och kan göra dig förstådd, men vill bli säkrare. Här kan du öva grammatik och förbättra tal och skrift. Vi använder på svenska! 3, Läro- och arbetsbuch (gemensam beställning), och läser också aktuella böcker. Välkommen!

Eivor Wichmann

Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 56850

Filmvergnügen im Original

Salto für Anfänger

Von Hannes Holm; SE/AT 2007

20. Nov. 2011 (Schwedisch); Näheres siehe Seite 41.

Konversation (C1)

Om du talar svenska bra och förstår främmande texter utan svårighet är det här kursen för dig. Vi övar och fördjupar våra kunskaper och läser (gemensam materialbeställning) och pratar på svenska. Välkommen!

Eivor Wichmann

Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 56860

Spanisch

Spanisch mit System / Vormittagskurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen - hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II oder III. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest

**Grundkurse – fortgeschrittene Kurse
und Konversationskurse
16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79**

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Eñe A1 Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7).

Nuria Marrero-Förster

Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 57110

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 5.

Maria Angeles Rodríguez de Castro

Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12

Kursnummer 57112

Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 8.

Dolores Sánchez González
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
Kursnummer 57113

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 1.

Nuria Marrero-Förster
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
Kursnummer 57120

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von El nuevo curso, Band 1 (ab Lektion 11). Beginn mit Eñe A2 Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-004220-3).

Dolores Sánchez González
Fr 14:30 - 16:00 Uhr, ab 16. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
Kursnummer 57121

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2, ab Lektion 3.

Nuria Marrero-Förster
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 57122

Lehrbücher |

Eñe (Hueber)
Eñe A1 Kurs- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-004219-7
Eñe A2 Kurs- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-004220-3
Eñe B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-004221-0
El Nuevo Curso (Langenscheidt)
Band 1, ISBN 978-3-468-48205-2
Band 2, ISBN 978-3-468-48215-1
Band 3, ISBN 978-3-468-48225-0

Aufbaukurs IV (A2)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2, ab Lektion 8.

Dolores Sánchez González
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
Kursnummer 57124

Aufbaukurs V (A2)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2, ab Lektion 11.
Nach Absprache Beginn mit Eñe B1.1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004221-0).

María Eva Ruiz-López
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
Kursnummer 57125

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Eñe B1.1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004221-0), ab Lektion 1.

Nuria Marrero-Förster
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
Kursnummer 57130

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 3, ab Lektion 7.

Nuria Marrero-Förster
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
Kursnummer 57134

Conversación los sábados 4x4 Spanisch Konversation am Samstag finden Sie auf Seite 39.

Tapas típicas finden Sie auf Seite 40.

Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel básico (B1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario.

Nuria Marrero-Förster
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 57140

Conversación nivel intermedio (B2)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio, en situaciones de la vida cotidiana. Escucharemos canciones y trataremos temas actuales: personajes interesantes, películas, costumbres, países y ciudades del mundo hispanohablante etc. También habrá oportunidad de repasar un poquito la gramática y ampliar el vocabulario.

Nuria Marrero-Förster
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 57150

Paella y mas Paella auténtica Andaluzza finden Sie auf Seite 40.



Bei uns finden Sie eine Vielzahl nützlicher und schöner Dinge

KDW
Kaufhaus der Werkstätten
Spielzeug, Wohn- und Tischaccessoires, Eisernes und Kunstvolles

Kleine Kirchenstraße 5 (04 41) 2 05 68 97
26122 Oldenburg kdw@wfbm-oldenburg.de

Spanisch

Spanisch Abendkurse

In den VHS-Spanischkursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre erstmal alles, was man benötigt, um die Sprache in Alltagssituationen verstehen und sprechen zu können. Das Lernprogramm dafür ist zunächst auf etwa drei Semester angelegt und führt zur Lernstufe A1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Fremdsprachen (GER). Bei Interesse werden die Kurse weitergeführt (Aufbaukurse (A2), fortgeschrittene Kurse (B1)). Sie können danach Konversationskurse (ab B1) besuchen. Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II oder III.

Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest

Grundkurse - fortgeschrittene Kurse und Konversationskurse
16 Wochen = 32 Unterrichtsstunden, EUR 79

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Eñe A1 Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-004219-7).

Samuel Xavier

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 57300

Blanca Ochoa Almanza

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04

Kursnummer 57303

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13

Kursnummer 57306

Blanca Ochoa Almanza

Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03

Kursnummer 57308

Grundkurs I: Kompakt (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen an zehn Abenden einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas! Lehrbuch: Eñe A1 Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-004219-7).

nn

Mi 19:00 - 21:15 Uhr, ab 2. Nov. 2011

Am 23. Nov. 2011 findet kein Unterricht statt.

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

10-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 74

Kursnummer 57309

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 5.

Anne Stemper

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11

Kursnummer 57310

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 5.

Anne Stemper

Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11

Kursnummer 57311

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 4.

Ana Majcher Ruiz

Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12

Kursnummer 57312

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 5.

Blanca Ochoa Almanza

Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12

Kursnummer 57313

Ana Majcher Ruiz

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

Kursnummer 57314

Dolores Sánchez González

Fr 16:15 - 17:45 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08

Kursnummer 57315

Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 9.

Blanca Ochoa Almanza

Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04

Kursnummer 57316

Carmen Neumann

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79

Kursnummer 57317

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo

Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13

Kursnummer 57318

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo

Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03

Kursnummer 57319

Lehrbücher |

Eñe (Hueber)

Eñe A1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-004219-7

Eñe A2 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-004220-3

Eñe B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-004221-0

El Nuevo Curso (Langenscheidt)

Band 1, ISBN 978-3-468-48205-2

Band 2, ISBN 978-3-468-48215-1

Band 3, ISBN 978-3-468-48225-0

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 1.

Gloria Recalde-Roth
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

Kursnummer 57320

Nuria Marrero-Förster
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03

Kursnummer 57321

Aufbaukurs II (A2)**Kleingruppe**

Lehrbuch: Eñe A2 Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3) ab Lektion 4.

Carmen Neumann
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 57324

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2, ab Lektion 7.

Anne Stemper
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11

Kursnummer 57326

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2, ab Lektion 7.

Nuria Marrero-Förster
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03

Kursnummer 57327

Aufbaukurs IV (A2)**Kleingruppe**

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2, ab Lektion 9.

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 57328

Conversación los sábados 4x4 (A2)**Spanisch Konversation am Samstag (A2)**

El curso está destinado a personas con un nivel A2 que quieren practicar la lengua española. Vamos a repetir algo de gramática y vamos a hablar todo el tiempo en español.

Dolores Sánchez González
24. Sept., 8. Okt. und 5. und 19. Nov. 2011
Sa 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
4-mal (16 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 55 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)

Kursnummer 57329

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von El nuevo curso, Band 2. Beginn mit Eñe B1.1 (ISBN 978-3-19-004221-0).

Anne Stemper
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

Kursnummer 57330

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: Eñe B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-004221-0), ab Lektion 1.

Gloria Recalde-Roth
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11

Kursnummer 57332

Spanien erleben

Bienvenidos a la cocina Española!

finden Sie auf Seite 104.

Tapas típicas

finden Sie auf Seite 40.

Filmvergnügen im Original

Yo, también –

Me too – wer will schon normal sein?

Von Alvaro Pastor und Antonio Naharro; SP 2009
15. Jan. 2012 (Spanisch)

Näheres siehe Seite 41.

Fortgeschrittene II (B1)**Kleingruppe**

Lehrbuch: Eñe B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-004221-0), ab Lektion 1.

Lorena Beatriz Ehli
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85

Kursnummer 57333

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: Caminos neu B1 (ISBN 978-3-12-514958-8), ab Lektion 11.

Anne Stemper
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05

Kursnummer 57338

VHS Sprachreisen

Das Angenehme mit dem Angenehmen zu verknüpfen, zu lernen und sich dabei in dem Land der Zielsprache zu bewegen – das ist das Ziel der VHS-Sprachreise. Ganz auf die Qualitätsansprüche von Volkshochschulteilnehmenden zugeschnitten und konzipiert als Zusammenspiel von Unterrichtseinheiten und einem Ausflugs- und Freizeitprogramm, das noch ausreichend Spielraum für persönliche Gestaltung lässt, können Spracherwerb und Sprachanwendung kaum näher zusammen kommen. Die VHS-Sprachreisen umfassen zunächst die beiden Sprachen Spanisch und Englisch, die Kursorte sind wahlweise Barcelona/Palma de Mallorca sowie London/Malta. Ab 2012 folgen weitere Angebote für Sprachreisen in Italien und Frankreich. Alle VHS-Sprachreisen beinhalten neben dem Sprachkurs und einem kulturellen Begleitprogramm die Übernachtungen im Einzelzimmer (Preisnachlass bei Doppelzimmernutzung), alle Flüge inklusive aller Zuschläge, Transferleistungen, wahlweise erforderliche Versicherungen. Die VHS-Sprachreisen orientieren sich am europäischen Referenzrahmen und beinhalten die Möglichkeit einer Vorbereitung auf eine telc-Zertifikatsprüfung.

Weitere Informationen finden Sie im Flyer ‚VHS-Sprachreisen‘. Für Fragen steht Ihnen Jennifer Thomalla, Bildungsmanagement Sprachen, zur Verfügung: thomalla@vhs-ol.de, tel: 0441 9239-29.

Spanisch / Türkisch

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Jennifer Thomalla

Telefon: 0441 92391-29

E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.

Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel básico (B1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario.

Lorena Beatriz Ehli

Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12

Kursnummer 57344

Conversació los sàbados 4x4

Spanisch Konversation am Samstag

finden Sie auf Seite 39.

Spanien erleben

Bienvenidos a la cocina Española!

finden Sie auf Seite 104.

Filmvergnügen im Original

El secreto de sus ojos - In ihren Augen

Von Juan José Campanella; ARG 2009

19. Juni 2011 (Spanisch)

Näheres siehe Seite 41.

La tertulia de espanol (B2 / C1)

Der spanische Stammtisch

Nuestra tertulia está pensada para alumnos, profesores y amigos de la universidad popular. Tiene como objetivo reunirse con personas hispanas o alemanas con conocimiento del español para conocerse, charlar, intercambiar experiencias en un ambiente distendido y cordial. Der spanische Stammtisch: Ein Treffpunkt für Teilnehmende, Dozenten und Freunde der VHS. Jeden letzten Dienstag im Monat im Restaurant Rio Grande.

Dolores Sánchez González

Di 20:00 - 21:30 Uhr, 27. Sept., 11. Okt., 29. Nov.

und 20. Dez. 2011, 31. Jan. 2012

Restaurant Rio Grande; Wallstraße 15; Oldenburg

5-mal (10 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 57357

Spanisch Wochenendveranstaltungen

Tapas típicas (ab A1)

„Tortilla de patatas“, „champones al ajillo“, papas arrugadas... Die spanische Variante des „fast-food“ ist nicht nur gesund, sie hat auch eine lange Geschichte und ist ein fester Bestandteil der traditionellen Küche Spaniens. Schon Cervantes erwähnte die Tapas in seinem Roman „El Quijote de la Mancha“. Zusammen mit den spanischen Dozentinnen bereiten Sie typische Tapas zu und haben dabei Gelegenheit Spanisch zu sprechen. Auch Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen!

María Eva Ruiz-López/Nuria Marrero-Förster

Fr 4. Nov. 2011, 16:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

7 Ustd., 16 Tn.,

EUR 42 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)

Kursnummer 57410

Paella y mas

Paella auténtica Andaluza

Ausgehend von der Paella Valenciana hat sich die Paella fast zum „Nationalgericht“ Spaniens entwickelt. Jede Region hat das Rezept nach regionalen Besonderheiten abgewandelt. Gemeinsam mit unserer aus Sevilla stammenden Dozentin Eva Ruiz Lopez bereiten Sie eine „Paella auténtica Andaluza“ zu - nach einem Rezept, das in ihrer Familie von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Die Zeit der Zubereitung wird mit typischen Kleinigkeiten der Region und einem Glas Wein überbrückt. In lockerer Atmosphäre bietet sich die Möglichkeit, Spanisch zu sprechen. Auch Teilnehmende mit geringen Spanisch Kenntnissen sind herzlich willkommen!

María Eva Ruiz-López

Fr 27. Jan. 2012, 16:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

7 Ustd., 16 Tn.,

EUR 36 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 8)

Kursnummer 57421

Spanisch Wochenseminare / Bildungsurlaub

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests (mit Lösungen) finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest

Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Ein Merkblatt informiert über Einzelheiten.

Hinweis

Vor dem Beginn des Herbstsemesters 2011 finden drei Wochenseminare statt! Ideal als Einstieg (Kompakt A1, Teil I), Wiederholung oder Fortsetzung nach der Sommerpause!

Spanisch Kompakt: A1, Teil III

Lernstufe A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen entsprechend Spanisch Grundkurs II. Im Verlauf dieser Woche können Sie Ihre Grundkenntnisse (Grammatik, Wortschatz, Redewendungen der Lernstufe A1) auffrischen und vertiefen. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen. Lehrbuch: El nuevo curso, Band 1, ab Lektion 9.

Nuria Marrero-Förster/Anne Stemper

29. Aug. - 2. Sept. 2011, 9:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 105

Kursnummer 57512B



Spanish Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)

Lernstufe A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend El nuevo curso, Band 2: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Nuria Marrero-Förster
5. - 9. Sept. 2011, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (20 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 62 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 57523B

BU

Spanish Kompakt: A2, Teil I

Lernstufe A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Spanisch Grundkurs III. Auffrischung, Erweiterung und praktische Anwendung der Sprachkenntnisse. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem Intensivkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 1.

Anne Stemper/Nuria Marrero-Förster
6. - 10. Febr. 2012, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 105
Kursnummer 57520B

BU

Spanish Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)

Lernstufe A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend El nuevo curso, Band 2: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Nuria Marrero-Förster
9. - 13. Jan. 2012, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (20 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 62 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)
Kursnummer 57524B

BU

Türkisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 1 (Hueber).

Metin Caki
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 57710

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 5 (Hueber).

Metin Caki
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 57711

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 10 (Hueber).

Metin Caki
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 57720

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 14 (Hueber).

Metin Caki
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 85
Kursnummer 57721

Spanien erleben

Bienvenidos a la cocina Española!
finden Sie auf Seite 104.

Filmvergnügen im Original

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln genießen!

In Kooperation mit dem Casablanca Programmokino, Johannisstraße 17, Oldenburg
Die Filme am Sonntag beginnen um 11:30 Uhr.

Another Year

Kulinarisches Kino
18. Sept. 2011 (Englisch)

L'âge de raison – Vergissmeinnicht.

9. Okt. 2011 (Französisch)

Salto für Anfänger

20. Nov. 2011 (Schwedisch)

Pranzo di Ferragosto – Das Festmahl im August

Kulinarisches Kino
11. Dez. 2011 (Italienisch)

Yo, también –

Me too – wer will schon normal sein?

15. Jan. 2012 (Spanisch)

Eintritt EUR 8; für Kursteilnehmer der VHS kostet der Eintritt EUR 6. Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.



Programmkino am Pferdemarkt, Johannisstr. 17, 26121 Oldenburg
Tel. 0441/884757 - www.casablanca-oldenburg.de

oldenburg FILMFESTIVAL

Allen Cineasten und Freunden des Originalfilms empfehlen wir, sich vom 14. bis 18. September viel Zeit zu nehmen. Unser Partner, das FILMFEST OLDENBURG gewährt Ihnen als VHS-Kunden exklusiv eine Ermäßigung auf alle Filme im Originalton. Wer diesen Gutschein in einer Filmfestspielstätte vorweist, bekommt auf die Eintrittskarte eine Ermäßigung von 2 Euro.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.filmfest-oldenburg.de.

Deutsch als Fremdsprache

Fachberatung Martha Hagen

Mo 9:00 - 12:00 und Do 13:00 - 16:00 Uhr,
oder nach Vereinbarung
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

| Einbürgerung |

Sie haben einen Antrag auf deutsche Staatsangehörigkeit gestellt und müssen einen **Einbürgerungstest** ablegen?

Wir bieten Ihnen kurzfristige Termine zur Durchführung des Tests. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.vhs-ol.de und in der persönlichen **Beratung**.

| Erläuterungen |

Die Volkshochschule Oldenburg bietet Teilnehmenden ein abgestuftes Kursprogramm auf der Grundlage des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens“ für das Sprachen Lernen (GER).

Beginnend mit Kursen für Lernende ohne Vorkenntnisse bis zur Vorbereitung auf das „Kleine Deutsche Sprachdiplom“ des Goethe-Institutes finden Sie in unserem differenzierten Sprachkursangebot unterschiedliche Einstiegsmöglichkeiten. Die Grundstufenkurse sind so aufgebaut, dass sie zur Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ führen. Des Weiteren können Sie die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2“ und das „Kleine Deutsche Sprachdiplom C1/C2“ des Goethe-Institutes sowie den „Testdaf“ des Testdaf-Institutes ablegen.

Die Integrationskurse schließen ab mit der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer - DTZ“. Außerdem können Sie bei uns den Test zur Einbürgerung ablegen. Wir bieten entsprechend der Nachfrage kurzfristige Termine.

Alle unsere Dozentinnen sind fachlich hochqualifiziert (Studienabschluss in Deutsch als Fremdsprache oder Sprachen, Prüferlizenzen) und bilden sich kontinuierlich fort.

Informationen über das gesamte Kurs- und Prüfungsangebot bekommen Sie auch in der Fachberatung.

	Abendkurse	Intensivkurse
	Kleines Deutsches Sprachdiplom oder TestDaF	
Lernstufe C1 / C2		Vorbereitung KDS oder TestDaF
		Oberstufe (120 Ustd.)
↑	Zertifikat Deutsch B2	
Lernstufe B2		Mittelstufe II (200 Ustd.)
	Mittelstufe (90 Ustd.) Prüfungsvorbereitung	Mittelstufe I (200 Ustd.)
	Zertifikat Deutsch B1	
Lernstufe B1	Zertifikatsvorbereitung (90 Ustd.)	Zertifikatsvorbereitung (200 Ustd.)
	Grundkurs III (90 Ustd.)	Grundstufe III (200 Ustd.)
↑		
Lernstufe A2	Grundkurs II (90 Ustd.)	Grundstufe II (200 Ustd.)
Lernstufe A1	Grundkurs I (90 Ustd.)	Grundstufe I (200 Ustd.)
	Abendkurse Di / Do	Intensivkurse Mo - Fr

🔗 **Integrationskurse**
mit Alphabetisierung
finden Sie auf Seite 132.

| Fachberatung |

Sie wissen nicht genau, welchen Kurs Sie wählen sollen? Nehmen Sie an einem **kostenfreien Einstufungstest** teil.

Genaue Informationen zu unseren Kursangeboten erhalten Sie in einer persönlichen **Beratung**.

Für Teilnehmende, die die lateinischen Schriftzeichen nicht beherrschen, werden „Integrationskurse mit Alphabetisierung“ angeboten. Siehe Seite 132.

| Information |

The Volkshochschule Oldenburg offers participants a progressive course programme for learning German as a foreign language, based on the Common European Framework for language learning (CEF). Whether you are a complete beginner or an advanced student wanting to take the Goethe-Institut examination "Kleines Deutsches Sprachdiplom", you are sure to find the right course in our varied programme.

In the "Grundstufe" courses (A1-B1), you will learn the language you need for everyday life in Germany and can prepare for the "Zertifikat Deutsch B1" examination. If you have already reached level B1, you can improve your German and prepare for the "Zertifikat Deutsch B2" in our "Mittelstufe" courses. Advanced students can perfect their language skills in the "Oberstufe" courses and take the Goethe Institut "Kleine Deutsche Sprachdiplom C1/C2" or the "Testdaf" examination. If you are entitled or obliged to attend an integration course, you can take the course and the German language examination for immigrants (DTZ) here at the Volkshochschule Oldenburg. You can also take the German Citizenship Test here, which we offer frequently. Our teachers are all highly qualified (with a degree in German as a foreign language or in languages, as well as being licensed examiners). Please contact our advisers for further information about our courses and examinations, placement tests or registration. We look forward to hearing from you!

Brader hat's:

**Lehrbücher
Lektüre
Klassiker
Audio-CDs
Software
Wörterbücher
und vieles mehr...**



Buch Brader

Haarenstr. 8 Tel: 21866-0
email: info@buchbrader.de

Integrationskurse

Integrationskurse im Gesamtumfang von 645 Unterrichtsstunden richten sich an Teilnehmende mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Sie bekommen vom Ausländerbüro, von der ARGE oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Berechtigung oder Verpflichtung zu einem Integrationskurs. Die Anmeldung ist nur nach einer persönlichen Beratung möglich. Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Integrationskurs allgemein

Lehrbuch: Schritte PLUS Bde. 1-6 (Hueber). Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer“ sowie „Orientierungskurstest“.

Katharina Weindok/Justyna Skrypnik
13:30 - 16:45 Uhr, ab 22. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
Kursnummer 58100

Katharina Weindok/Nora Owona
9:00 - 12:30 Uhr, ab 19. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
Kursnummer 58200

Sarah Frauke Gorman/Justyna Skrypnik
Mo bis Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 6. Febr. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
Kursnummer 58500

Integrationskurs Aufbaukurs mit Orientierungskurs

Lehrmaterial nach Absprache. Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer“ sowie „Orientierungskurstest“.

Justyna Skrypnik/Katharina Weindok
13:30 - 16:45 Uhr, ab 22. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
Kursnummer 58300

Sarah Frauke Gorman/nn
13:30 - 16:45 Uhr, ab 7. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
Kursnummer 58400

Deutsch als Fremdsprache Tageskurse Intensiv

Grundstufe I - Intensiv (A1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 Gesamtband, Lektionen 1-11, Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen).

Simone Bittendorf/Christina Domröse
Mo bis Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
50-mal (200 Ustd.), 20 Tn.,
EUR 299 (inkl. Kopierkosten)
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 58210, ab 22. Aug. 2011
Kursnummer 58510, ab 7. Nov. 2011

nn
Mo bis Fr 13:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
50-mal (200 Ustd.), 20 Tn.,
EUR 299 (inkl. Kopierkosten)
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 58211, ab 22. Aug. 2011
Kursnummer 58511, ab 7. Nov. 2011

Grundstufe II - Intensiv (A2)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Vorkenntnissen im Umfang von etwa 200 Unterrichtsstunden. Lehrbücher: Pluspunkt Deutsch A1, Lektionen 11-14 und Pluspunkt Deutsch A2, Lektionen 1-7, jeweils Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen).

Tri Huy Dang / Ina Rahmann
Mo bis Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
50-mal (200 Ustd.), 20 Tn.,
EUR 299 (inkl. Kopierkosten)
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 58212, ab 22. Aug. 2011
Kursnummer 58512, ab 7. Nov. 2011

Olga Shatalova/Petra Mildnerberger
Mo bis Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 22. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
50-mal (200 Ustd.), 20 Tn.,
EUR 299 (inkl. Kopierkosten)
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 58213

Deutsch : Deutsch als Fremdsprache / Niederdeutsch

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Martha Hagen

Mo 9:00 - 12:00 und Do 13:00 - 16:00 Uhr,
oder nach Vereinbarung

Telefon: 0441 92391-26

E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Grundstufe III - Intensiv (A2+)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Vorkenntnissen im Umfang von etwa 400 Unterrichtsstunden. Lehrbücher: Pluspunkt Deutsch A2, Lektionen 8-14 und Pluspunkt Deutsch B1, Lektionen 1-6, jeweils Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen).

Anne Bossaller/Sarah Frauke Gorman

Mo bis Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13

50-mal (200 Ustd.), 18 Tn.,

EUR 299 (inkl. Kopierkosten)

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 58214, ab 22. Aug. 2011

Kursnummer 58514, ab 7. Nov. 2011

Grundstufe IV (B1)

Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch B1“

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen im Umfang von etwa 600 Unterrichtsstunden. Gezielte grammatische Übungen und Textbearbeitung (Leseverstehen, Hörverstehen) zur Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Lektionen 7-12, Kursbuch und Arbeitsbuch und Prüfungstraining Zertifikat Deutsch (Cornelsen).

Olga Shatalova/Petra Mildnerberger

Mo bis Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10

50-mal (200 Ustd.), 18 Tn.,

EUR 299 (inkl. Kopierkosten)

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 58216, ab 22. Aug. 2011

Kursnummer 58516, ab 7. Nov. 2011

Mittelstufe I - Intensiv (B1+)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Sprachkenntnissen auf Zertifikatsniveau B1. Dieser Kurs bietet Ihnen gezielte Wiederholungen ausgewählter Themen des B1-Stoffes und erleichtert Ihnen somit den Einstieg in den Folgekurs auf B2-Niveau. Lehrbuch: studio d B2/1, Die Mittelstufe (Cornelsen).

Olga Shatalova/Petra Mildnerberger

Mo bis Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11

50-mal (200 Ustd.), 18 Tn.,

EUR 299 (inkl. Kopierkosten)

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 58220, ab 22. Aug. 2011

Kursnummer 58520, ab 7. Nov. 2011

Mittelstufe II - Intensiv (B2)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Sprachkenntnissen auf Zertifikatsniveau B1+. Dieser Kurs bereitet gezielt auf das „Zertifikat Deutsch B2“ vor. Lehrmaterial nach Absprache.

Iris Styhler/Monika Wieruchowska-Braun

Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 22. Aug. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03

50-mal (200 Ustd.), 18 Tn.,

EUR 299 (inkl. Kopierkosten)

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 58221

Oberstufe - Intensiv (C1/C2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2/C1-Niveau, die gezielt Wissenslücken in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit bearbeiten wollen und das Prüfungsniveau C1/2 anstreben. Lehrmaterial nach Absprache.

Erdmuthe Jasnoch-Wrede

Mo bis Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14

50-mal (200 Ustd.), 16 Tn.,

EUR 299 (inkl. Kopierkosten)

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 58230, ab 22. Aug. 2011

Kursnummer 58530, ab 7. Nov. 2011

Intensivtraining Rechtschreibung

finden Sie auf Seite 133.

Deutsch als Fremdsprache Abendkurse

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen).

Tri Huy Dang

Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;

Straßburger Str. 2; Raum 1.09

30-mal (90 Ustd.), 20 Tn., EUR 149 (inkl. Kopierkosten)

Kursnummer 58250

Grundkurs II (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang von etwa 100 Unterrichtsstunden. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen).

nn

Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;

Straßburger Str. 2; Raum 1.36

30-mal (90 Ustd.), 20 Tn., EUR 149 (inkl. Kopierkosten)

Kursnummer 58251

Grundkurs III (A2+)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen im Umfang von etwa 300 Unterrichtsstunden. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 (Cornelsen).

Marina Maximenko

Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;

Straßburger Str. 2; Raum 1.35

30-mal (90 Ustd.), 20 Tn., EUR 149 (inkl. Kopierkosten)

Kursnummer 58252

Filmvergnügen im Original |

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkinos, Johannisstraße 17, Oldenburg werden Filme im Original mit deutschen Untertiteln gezeigt. Die Filme laufen am Sonntag beginnen um 11:30 Uhr. Für Kursteilnehmer der VHS kostet der Eintritt EUR 6. Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum. Weitere Informationen auf Seite 41.

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die das „Zertifikat Deutsch B1“ ablegen möchten, welches Voraussetzung für die Einbürgerung ist. Kennen lernen des Prüfungsformates und intensives Prüfungstraining durch gezielte grammatische Übungen und Textarbeit. Lehrmaterial nach Absprache.

Erdmuthe Jasnoch-Wrede

Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;

Staßburger Str. 2; Raum 1.31

30-mal (90 Ustd.), 20 Tn., EUR 149 (inkl. Kopierkosten)

Kursnummer 58253

Mittelstufe (B2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf Zertifikatsniveau (Lernstufe B1). Vorbereitung auf die Sprachprüfung B2. Lehrmaterial nach Absprache.

Sarah Frauke Gorman

Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;

Straßburger Str. 2; Raum 1.04

30-mal (90 Ustd.), 20 Tn., EUR 149 (inkl. Kopierkosten)

Kursnummer 58254

Oberstufe (C1/C2)

Für Teilnehmer auf B2-Niveau, die einfach weiter lernen möchten. Gezielte Wiederholung und Erweiterung grammatischer Themenbereiche sowie interessante Textarbeit. Lehrmaterial nach Absprache.

Elke Wallach

Di und Do 17:15 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;

Straßburger Str. 2; Raum 1.02

30-mal (90 Ustd.), 20 Tn., EUR 149 (inkl. Kopierkosten)

Kursnummer 58255

| Bildung mit Qualität |



Seit März 1999 ist die Volkshochschule Oldenburg nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Der Vorteil für Sie:

günstige Preise, ein kundenorientierter Service und ein qualitativ gehaltvolles Programm!

Deutsch in der Pflege - Workshop (4x4)

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Begrifflichkeiten und Redewendungen aus dem Pflegebereich kennen, wie z. B. Körper und Beschwerden, Waschen und Prophylaxen, Messen und Dokumentieren, Medikamente und deren Dosierung. Ebenso lernen Sie aktiv in Rollenspielen und Übungen die Anwendungen der theoretischen Grundlagen.

nn

Sa 10:00 - 13:30 Uhr, ab 17. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03

4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 48

Kursnummer 58270

Deutsch für das Büro - Workshop (4x4)

In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf und in kleinen Schritten die Regeln des Schriftverkehrs im Büroalltag. Auf der Grundlage von praxisbezogenen Briefen, Fax-Nachrichten und E-Mails werden Sie mit dem Aufbau, den üblichen Formen und Inhalten von Geschäftskorrespondenz auf der Grundlage von DIN vertraut gemacht. Anhand produktiver Aufgaben trainieren Sie, eigenständige geschäftliche Schreiben zu verfassen. Lehrmaterial nach Absprache.

Heike Hagelmann

Sa 10:00 - 13:30 Uhr, ab 1. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12

4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 48

Kursnummer 58271

Deutsch im Hotel - Workshop (4x4)

In diesem Workshop erarbeiten Sie die sprachlichen Mittel, die Sie in typischen Situationen der Gastronomie und des Hotels benötigen: Von der Bestellung bzw. Reservierungsannahme bis hin zur Reklamation trainieren Sie zielgerichtet mündliche und schriftliche Kommunikation und notwendiges Fachvokabular.

nn

Sa 10:00 - 13:30 Uhr, ab 17. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14

4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 48

Kursnummer 58272

Niederdeutsch

Plattdeutsch / Workshop (4x4)

Freude an der bodenständigen, humorvollen plattdeutschen Sprache sollte neben guten Vorkenntnissen mitgebracht werden, um in den Workshops in den Dialog zu kommen. Statt trockener Grammatik werden wir Texte moderner Autoren lesen, Themen in kleinen Gruppen erarbeiten und einen gemeinsamen Theaterbesuch planen. Die Kosten für den Theaterbesuch werden von den Teilnehmenden getragen.

Inse Ohmstede

17. Sept., 15. Okt., 19. Nov. und 17. Dez. 2011

Sa 10:00 - 13:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06

4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 48

Kursnummer 58900

| SMS-Service |

Um Sie kurzfristig über Kursverschiebungen bzw. Ausfälle informieren zu können, geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobilnummer an.

sprachen
expo2012
**sprachen
expo2012**

Oldenburg, 3./4. Februar

Die Volkshochschul-Landesverbände im Nordverbund laden ein zur Fortbildungstagung

„**sprachenexpo.demographie** – Lernen im Wandel“
für Kursleitende und Mitarbeiter/innen an Volkshochschulen
in der **VHS Oldenburg**.

Informationen und Anmeldung ab dem
15.09.2011 unter www.sprachenexpo.de



Deutsch : Gebärdensprache

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Andrea Meyer zu Natrup

Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache mit vorwiegend visuellen Elementen und einer eigenen Grammatik. Sie ist Alltagssprache der Gehörlosen.

Die Kurse wenden sich an Menschen, die privat, an ihrem Arbeitsplatz oder in ihrer Freizeit mit Gehörlosen oder hochgradig Schwerhörigen zu tun haben. Seit dem 1. Mai 2002 sind die Gebärdensprache und das Berufsfeld Gebärdendolmetscher durch das Bundesgleichstellungsgesetz gesetzlich anerkannt.

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache. Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation geübt. Zudem werden Gesprächssituationen des Alltags erprobt.

Sandra Gogol/Sonja Groenewold
Mo 16:30 - 18:00 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
11-mal (22 Ustd.), 12 Tn., EUR 82
Kursnummer 58911

Sandra Gogol/Sonja Groenewold
2 Wochenenden
4. - 6. und 11. - 13. Nov. 2011
Fr 17:00 - 20:00 Uhr
Sa 10:00 - 13:00 Uhr, So 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
6-mal (22 Ustd.), 12 Tn., EUR 82
Kursnummer 58912

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 62
Kursnummer 58913

Sandra Gogol/Sonja Groenewold
2 Wochenenden
18. - 20. und 25. - 27. Nov. 2011
Fr 17:00 - 20:00 Uhr, Sa und So 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
6-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 62
Kursnummer 58914

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 3

In diesem Kurs wird die kommunikative Kompetenz vertieft und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
Raum wird noch bekannt gegeben.
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 62
Kursnummer 58915

| SMS-Service |

Um Sie kurzfristig über Kursverschiebungen bzw. Ausfälle informieren zu können, geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobilnummer an.

Filmvergnügen im Original

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln genießen!

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkinos, Johannisstraße 17, Oldenburg
Die Filme am Sonntag beginnen um 11:30 Uhr.

Another Year

Kulinarisches Kino
18. Sept. 2011 (Englisch)

L'âge de raison – Vergissmeinnicht.

9. Okt. 2011 (Französisch)

Salto für Anfänger

20. Nov. 2011 (Schwedisch)

Pranzo di Ferragosto – Das Festmahl im August

Kulinarisches Kino
11. Dez. 2011 (Italienisch)

Yo, también –

Me too – wer will schon normal sein?

15. Jan. 2012 (Spanisch)

Eintritt EUR 8; für Kursteilnehmer der VHS kostet der Eintritt EUR 6. Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.



Rein in die Zukunft!



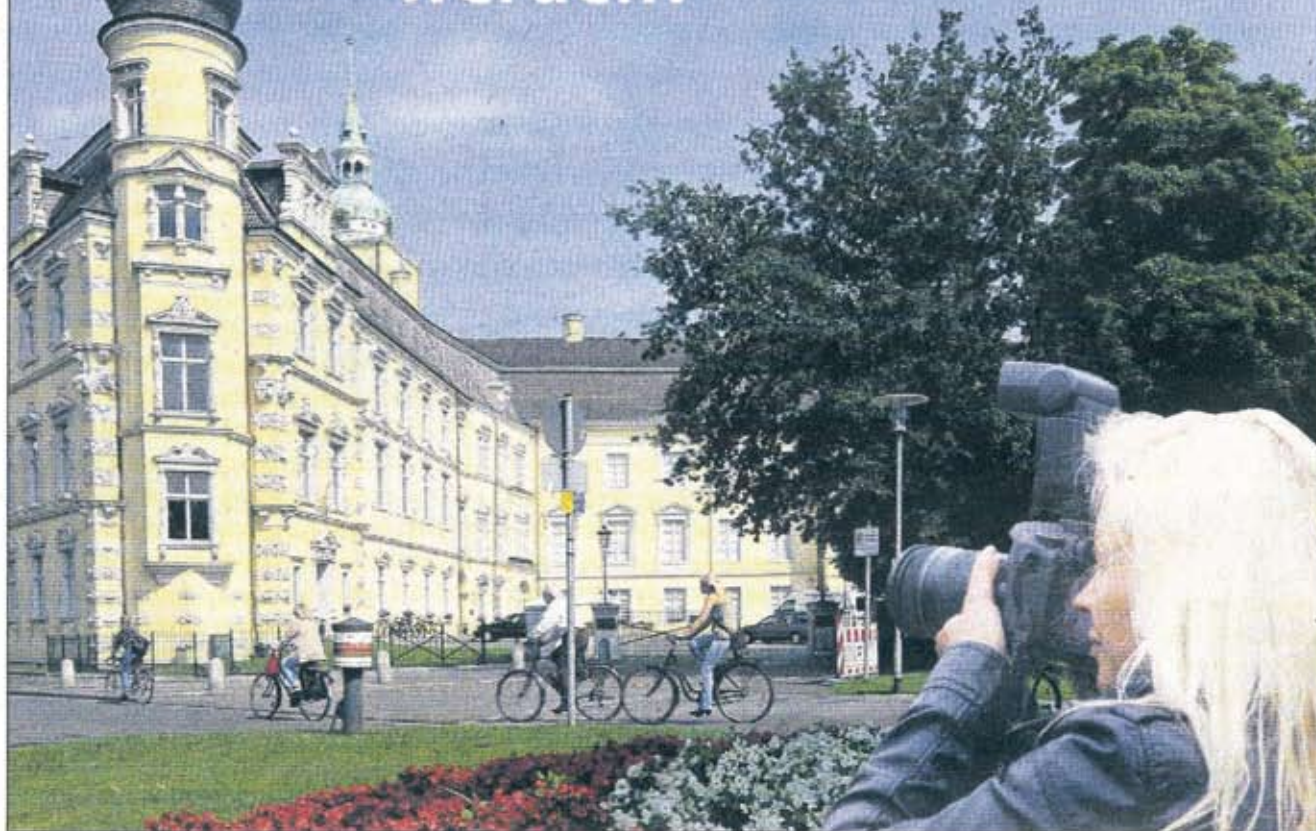
Dienstleistungen
www.deutsche-rs.de

Reinigung • Sicherheitsdienst • Hygieneservice

Deutsche R+S Dienstleistungen GmbH & Co. KG
Cloppenburg Str. 423 • 26133 Oldenburg • Telefon: (0441) 94 99-0
E-Mail: oldenburg@deutsche-rs.de

Lesen ist Silber: Schreiben ist Gold!

Jetzt BürgerReporter(in) werden!



Einfach anmelden! So schnell geht's...

1. Auf www.neue-mitmach-zeitung.de gelangen Sie ganz schnell zum Anmeldeformular
2. Sicheres Passwort wählen
3. Alle Felder ausfüllen
4. Formular absenden
5. Nach manueller Prüfung Ihrer Angaben begrüßen wir Sie als neue(n) BürgerReporter(in)
6. Vervollständigen Sie Ihre Profildaten und laden Sie ein Userbild hoch
7. Veröffentlichen Sie Berichte, Fotos oder Kommentare sofort online
8. Die Zusammenfassung der besten Artikel und Fotos erscheinen wöchentlich in Ihrer Neuen Zeitung zum Wochenende

Neue Zeitung

Güterstraße 3 · 26123 Oldenburg · ☎ 04 41/770 50 60

www.neue-mitmach-zeitung.de

Berufliche Bildung_3

Oldenburger Gesundheitsakademie



Oldenburger Gesundheitsakademie 49

Fort- und Weiterbildungen

_Profilbildung und Beratung	53
_Führung und Management	53
_Rhetorik und Kommunikation	55
_Marketing und Vertrieb	56
_Büroorganisation	56
_Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling	56
_Existenzgründung	57

Zertifizierte Abschlüsse

_Organisationsentwicklung	58
_Pädagogik und Psychologie	58
_Kaufmännische Lehrgänge	60
_VHS-Projekte	62

Computeranwendungen

_Europäischer ComputerPass Xpert	63
_EDV-Grundlagen	64
_Büroanwendungen: MS Office und OpenOffice	65
_Digitale Bildbearbeitung, Desktop-Publishing	68
_CAD-Anwendungen	70
_Webdesign	71
_Netzwerke und Betriebssysteme	72
_Datenbanken und Programmierung	72
_Tastschreiben	73
_EDV für die Generation 50plus	73

OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Fachberatung

Manuel Karczmarzyk

Telefon: 0441 92391-34

E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Die Oldenburger Gesundheitsakademie als Zentrum lebenslangen Lernens für therapeutische und medizinische Gesundheitsberufe, für Pädagogen, Erzieher und Sportler sowie gesundheitsinteressierte Menschen startet ab September mit ersten Angeboten im VHS Bildungshaus in der Karlstraße.

Im Fokus der Vision steht die sich rasant verändernde Gesellschaft mit verlängerten Lebensarbeitszeiten, steigenden Kosten im Gesundheitswesen, dem Wandel des Gesundheitsbewusstseins der Bevölkerung und sich erneuerndem gesundheitspolitischen Handeln. Als Wirkung dessen sind Aufklärung, Information und Gesundheitsbildung notwendiger denn je und stellen damit auch den Schwerpunkt der Oldenburger Gesundheitsakademie dar. Für die zukünftige inhaltliche Ausrichtung haben wir so folgende Ziele formuliert:

- Bereitstellung von Fort- und Weiterbildungen zur Bewältigung neuer Herausforderungen und zur Planung von Lebensstrategien.
- Aufklärung und Prävention für Menschen in allen Lebensabschnitten.
- Bildung als Handlungsorientierung und nicht nur Wissensvermittlung.
- Wohnortnahe, flexible und qualitätsgesicherte Angebote.
- Schulmedizin plus alternative Sichtweisen
- Ganzheitliche Betrachtung des Menschen.

Therapie und Pädagogik

Vortrag: Ganzheitliche Rückentherapie

Für Gesundheitsinteressierte und Menschen in Heilberufen

Eine gut ausgeprägte Muskulatur allein ist nicht der Schlüssel zur Schmerzfreiheit. Denn viele Gründe können dazu führen, dass es im „Kreuz“ zwickelt. Wird dem Rückenproblem jedoch mit dem passenden Ansatz begegnet, lassen sich die Schmerzen reduzieren, sodass Betroffene ihren Beruf und ihren Alltag wieder besser meistern können. Um dies zu erreichen, muss in erster Linie die Eigenverantwortung des Betroffenen geschult werden. Erst dann ist gemeinsam mit einem guten Therapeuten eine Schmerzminderung möglich. Die Teilnehmer Vortrags erhalten einen detaillierten Überblick über die Komplexität des Rückenproblems. Er dient auch der ausführlichen Information über die Fortbildung zum Rückentherapeuten (33504).

Rainer Kersten
Mo 12. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 70 Tn., EUR 15 Abendkasse.
Keine vorherige Anmeldung möglich.

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer, Betroffene, Gesundheitsinteressierte.

Dieser Vortrag dient als Infoabend für die Fortbildung: „Ganzheitliche Rückentherapie“. Die Kosten des Vortrages werden bei Buchung der Fortbildung „Ganzheitliche Rückentherapie“ mit der Lehrgangsgebühr verrechnet.

Kursnummer 13005

Ganzheitliche Rückentherapie

Die Fortbildung verschafft einen detaillierten Überblick über die Vielschichtigkeit des Rückenproblems. Zu allen nachfolgenden Punkten wird der Teilnehmer in Theorie und Praxis sowohl diagnostische als auch therapeutische Ansätze kennen lernen. Wird dem Rückenproblem mit dem jeweils passenden Ansatz begegnet, ist eine Reduzierung der Einschränkung für Beruf und/oder Alltag bzw. des Schmerzzustandes zu erwarten. Geschult wird vor allem die Eigenverantwortung des Einzelnen durch „Abarbeiten“ einer Hausaufgabenliste. Ausstrahlung durch andere Beschwerdebilder, Genetische Gründe, Operationsfolgen/Traumata, Muskuläre Dysbalance, Atrophierte Muskulatur, Fehlender Energiefluss (Chi), Fehlende Tiefensensibilität (Propriozeption), Verspannungen und Hohes Alter.

Rainer Kersten
24. - 28. Okt. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
Ki Do Kwon Schulungsraum, Pohlstr. 3, Metjendorf
5-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 350
Keine Ermäßigung möglich.

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer, Betroffene, Gesundheitsinteressierte.

Kursnummer 33504B

Hinweis

Weitere Informationsveranstaltungen und Vorträge zu Themen der Gesundheit finden Sie unter Ratgeber und Praxis – Gesundheit auf Seite 79.

OLDENBURGER
GESUNDHEITSAKADEMIE

Kinesiologisches Tape

Basiskurs

In den siebziger Jahren wurde in Japan nach neuen Therapietechniken mit sanfteren Ansätzen gesucht. Ziel: Negative Auswirkungen durch die konventionelle chiropraktische Behandlung möglichst gering halten. Die Ergebnisse mit elastischen, luftdurchlässigen und selbstklebenden Pflastern (Tape), die den Elastizitätseigenschaften der menschlichen Haut nachempfunden sind, führten in Verbindung mit der Kinesiologie zu einem neuen Behandlungskonzept. Das „Kinesiologisches Tape“ stimuliert das lymphatische System, verbessert die Zirkulation, reguliert den Muskeltonus und aktiviert das Schmerzdämpfungssystem mit neuen Anwendungsmöglichkeiten in der Prophylaxe, der Sportphysiotherapie, bei diversen Schmerzproblematiken, der Orthopädie, der Lymphologie etc. Sie erlernen die Basistechniken anhand von Krankheitsbildern und ein Konzept, welches sofort in der Praxis umsetzbar ist.

Christian Röhrs
Wochenende 5. / 6. Nov. 2011
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
18 Ustd., 20 Tn.,
EUR 280 (inkl. Material (Tape) und Skript)

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer, Betroffene, Gesundheitsinteressierte.

Kursnummer 33505

Blutabnahme, Injektionstechniken, Infusionstechnik

In dieser Fachfortbildung werden die Regeln der Injektionstechnik und Infusionsmethoden vorgestellt und praktisch eingeübt. Die Teilnehmer befassen sich ausführlich mit der Technik der Blutabnahme, diversen Injektionsmethoden (i.c. - s.c. - i.m. - i.v.), der Vorbereitung und der Anlage einer Infusion, unterschiedlichen Eigenbluttherapien sowie den Grundzügen der Neuraltherapie. Die Inhalte werden mit viel Zeit und Raum für praktische Übungen der Teilnehmer untereinander vermittelt und schriftliche Materialien detailliert besprochen. Das Interesse an und die Bereitschaft zum gegenseitigen Üben wird vorausgesetzt.

Silke Wormenor
Sa 29. Okt. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
Naturheilzentrum Oldenburg, Marienstr. 18
9 Ustd., 12 Tn., EUR 85 Keine Ermäßigung möglich.
Zielgruppe: Heilpraktiker und Heilpraktiker-Anwärter.
Kursnummer 33506

| Schüßler-Salze |

Das Arbeiten und Heilen mit Schüssler-Salzen gehört vor allem aber nicht nur zum Beruf des Heilpraktikers. Gesundheit ist untrennbar von der Balance in Körper, Geist und Seele. Jede Krankheit, jede Belastung verbraucht Mineralsalze. Daher ist ein unausgeglichener Mineralhaushalt oft die Ursache für Unwohlsein und Krankheit auf seelischem und körperlichem Gebiet. In beiden Fortbildungen wird verständliches, praxisorientiertes Wissen vermittelt, um am Ende in der Lage zu sein, die entsprechenden Salze verordnen zu können. Beide Fortbildungen bauen aufeinander auf, können aber auch separat besucht werden.

Schüßlersalze für Therapeuten

12 Basissalze

Der Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Schüßler entdeckte, dass viele Körperliche und seelische Leiden auf einer Verteilungsschwäche anorganischer Stoffe oder deren Mangel zurückzuführen sind und damit die Gesundheit wesentlich vom Vorhandensein und der richtigen Verteilung bestimmter Mineralsalze abhängig ist. Sie lernen ausführlich folgende Inhalte kennen: Wirkungsweise dieser Salze, diagnostische Instrumentarien: Biochemische Indikationen und Einführung in die Antlitz-Diagnose, psychosomatische Zusammenhänge, praktische Anwendungsmöglichkeiten.

Silke Wormenor
Wochenende 5. / 6. Nov. 2011
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
Naturheilzentrum Oldenburg, Marienstr. 18
20 Ustd., 12 Tn., EUR 175 Keine Ermäßigung möglich.
Zielgruppe: Heilpraktiker und Heilpraktiker-Anwärter, Ärzte, Hebammen, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Kinesiologen, Gesundheitsinteressierte.
Kursnummer 33507

Ergänzungssalze

Außer den bewährten und bekannten 12 Schüßler-Salzen existieren inzwischen sogenannte Ergänzungsmittel, die von Schüßlers Schülern und Anhängern entwickelt wurden. Sie lernen in dieser Fortbildung, welche Anwendungsmöglichkeiten bestehen und wie diese Salze mit den „üblichen 12“ kombiniert werden können. Insbesondere wenn ein Therapieversuch mit den „alten“ Salzen nicht den erhofften

Erfolg bringt. Für diese Fortbildung sind Basiskenntnisse der biochemischen Heilweisen (12 Basissalze) von Vorteil.

Silke Wormenor
Sa 12. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
Naturheilzentrum Oldenburg, Marienstr. 18
9 Ustd., 12 Tn., EUR 80 Keine Ermäßigung möglich.
Zielgruppe: Heilpraktiker und Heilpraktiker-Anwärter, Ärzte, Hebammen, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Kinesiologen, Gesundheitsinteressierte.
Kursnummer 33508

Infoabend: Burnout-Präventionsberater

Adelgunde Wilts/Eike Fokko Wilts
Mi 25. Jan. 2012, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
70 Tn., gebührenfrei
Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Zielgruppe: Personen in Tätigkeitsfeldern Gesundheit, Entspannung, Psychologischer Beratung, Pädagogik und Erziehung.

Kursnummer 33510

Vorankündigung: Fortbildung Burnout-Präventionsberater

Burnout - dieser Zustand geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfung ist heute in allen Sozial-, Bildungs-, Berufs- und Altersschichten anzutreffen. In dieser Fortbildung beschäftigen sich die Teilnehmer detailliert mit den Ursachen und den Symptomen von Burnout. Zudem lernen sie Bewältigungs- und Präventionsmethoden kennen, mit denen sie ihre Klienten kompetent begleiten und unterstützen können.

Eike Fokko Wilts/Adelgunde Wilts
Wochenenden
2. - 4. März, 20. - 22. April, 1. - 3. Juni 2012
Fr 17:00 - 21:00, Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr.
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Tn., EUR 420 Ratenzahlung ist möglich.

Zielgruppe: Personen in Tätigkeitsfeldern Gesundheit, Entspannung, Psychologischer Beratung, Pädagogik und Erziehung.

Kursnummer 12A33511

Vortrag: Das Chi aktivieren

Für Gesundheitsinteressierte und Menschen in Heilberufen

In jedem Menschen stecken viele Selbstheilungskräfte, die entdeckt werden wollen. Die universelle Lebensenergie (Chi) ist in Südostasien seit vielen Jahrtausenden fester Bestandteil der angewandten Heilmethoden. Sie durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen das allgemeine Wohlbefinden erheblich verbessern. In diesem Vortrag geht es ausschließlich um fundierte Erfahrungswerte aus praktischen Anwendungen. Begrifflichkeiten wie Chakren, Meridiane oder Akupunkturpunkte werden aufgegriffen und erläutert. Der Vortrag dient auch der detaillierten Information der Ausbildungswoche zum „Chi-Therapeuten“ (33520).

Rainer Kersten

Do 22. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3 Ustd., 70 Tn., EUR 15 Abendkasse.

Keine vorherige Anmeldung möglich.

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer, Betroffene, Gesundheitsinteressierte

Dieser Vortrag dient als Infoabend für die Fortbildung: „Chi-Therapeut“. Die Kosten des Vortrages werden bei Buchung der Fortbildung „Chi-Therapeut“ mit der Lehrgangsgebühr verrechnet.

Kursnummer 13006

Chi-Therapeut

Die Teilnehmer sollen in diesem Lehrgang die umfangreichen „Spielformen“ und Anwendungsmöglichkeiten der Chi-Aktivierung kennen lernen. Die universelle Lebensenergie (Chi) durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. In jedem von uns stecken enorme Selbstheilungskräfte, die darauf warten entdeckt und aktiviert zu werden. Folgende energetische Verfahren sollen in Theorie und Praxis geschult und erlebt werden. Meditation, Chi - (Ki-) Fluss, Cranio-Sacrale-Balance, Kinesiologie, Reiki, Klangschaalenmassage, Meridianlehre, Fußreflexzonenmassage, Schmerz- und Narbentherapie.

Rainer Kersten

21. - 25. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

Ki Do Kwon Schulungsraum, Pohlstr. 3, Metjendorf

5-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 350

Keine Ermäßigung möglich.

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Yogalehrer, Trainer, Interessierte „Energieberater“.

Kursnummer 33520B

Traditionelle Chinesische Medizin

Diese Fortbildung gibt einen vertiefenden Einblick in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Am Anfang stehen unterschiedliche Qigong-Übungen, die den Teilnehmern die Arbeit mit der Lebenskraft (Qi) verständlich machen. Im Anschluss daran erfolgt eine Einführung in die Philosophie der fünf Elemente der TCM. Diese theoretische Grundlage ist die Basis für die praktische TCM-Arbeit in den Bereichen Akupunktur, Moxatherapie, Schröpfen, Massage sowie Akupressur - des Weiteren der Heilmeditationen, der fünf Heiltöne, der psychosomatische Ebene sowie der Ernährungslehre der fünf Elemente. Bitte Wolldecke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Doris Seedorf

Sa 19. Nov. 2011, 11:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

6 Ustd., 12 Tn., EUR 110 Keine Ermäßigung möglich.

Zielgruppe: Personen in medizinischen und therapeutischen Heilberufen.

Kursnummer 33521

Fußreflexzonen Therapie

Die Fußreflexzonenmassage ist eine alternativmedizinische, ganzheitliche Behandlungsmethode, die den Heilungsprozess im Körper beschleunigt: Über bestimmte Nervenendpunkte im Fuß werden Organe stimuliert, die Durchblutung aktiviert sowie Stoffwechsel, Immunsystem und Selbstheilungskräfte angeregt. Das Ergebnis: Der Körper wird wieder mit Lebenskraft aufgeladen und alte Blockaden lösen sich auf. Angewandt wird die Fußreflexzonenmassage als Schmerztherapie, bei Frauenleiden genauso wie bei Verdauungsstörungen. Des Weiteren reguliert diese Behandlungsmethode das vegetative Nervensystem und wirkt Stress reduzierend. Neben der theoretischen Grundlage enthält die Veranstaltung viele praktische Anteile. Bitte mitbringen: Wolldecke und bequeme Kleidung.

Doris Seedorf

So 23. Okt. 2011, 11:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

6 Ustd., 12 Tn., EUR 110 Keine Ermäßigung möglich.

Zielgruppe: Personen in medizinischen und therapeutischen Heilberufen.

Kursnummer 33522

Fortbildung Psychomotorik für Pädagogen

Der Lehrgang hat im Frühjahr 2011 begonnen und endet im Dezember 2011.

Ein Einstieg ist nicht mehr möglich.

Leitung: Monika Haane

Kursnummer Z33213

Infoabend: Psychomotorik für Pädagogen

Dipl. Pädagogin Monika Haane/

Alexandra Hoffmeyer-Hanke

Mo 23. Jan. 2012, 19:30 - 21:00 Uhr

Kindertagesstätte Philosophenweg 23; Oldenburg

25 Tn., gebührenfrei

Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursnummer 33212

Psychomotorik für Pädagogen

Bei der Psychomotorik stehen die Stärken der Kinder im Mittelpunkt der Entwicklungsförderung. Durch vielfältige lustvolle Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen werden das kindliche Selbstvertrauen, die motorische Entwicklung und Kommunikationsfähigkeit gefördert. Für Mitarbeiter aus pädagogischen oder sozialpädagogischen Berufsfeldern werden folgende Inhalte vermittelt: Psychomotorische Spielideen, Bewegen mit Alltagsmaterialien und Turngeräten, viel Bewegung in wenig Raum, kindgerechte Entspannung, Bewegung im Freien und kreativer Kindertanz. Ein enger Theorie-Praxis Bezug ermöglicht eine nahtlosen Übertragung in den pädagogischen Alltag.

Dipl. Pädagogin Monika Haane/

Alexandra Hoffmeyer-Hanke

Beginn: März 2012

Kursnummer 12A33213L

| Infoabende und Fortbildungen |

Neurolinguistisches Programmieren (NLP-Practitioner) siehe Seite 58

Systemische Familienberatung siehe Seite 59

Qualifizierung für die nebenamtliche Suchtberatung im Betrieb siehe Seite 60

Weiterbildungslehrgang Gestaltpädagoge oder Gestalttherapeut siehe Seite 58

OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Fachberatung

Manuel Karczmarzyk

Telefon: 0441 92391-34

E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Entspannungspädagoge

Der Lehrgang hat im Frühjahr 2011 begonnen und endet im Februar 2012. Ein Einstieg ist nicht mehr möglich.

Die nächste Fortbildung beginnt am 16. Sept. 2012 (Kursnummer 12A33216L)

Leitung: Karin Bold

Kursnummer 233216L

Vorankündigung: Fortbildung Entspannungspädagoge

Sie arbeiten in einem pädagogischen, medizinischen oder sozialen Berufsfeld und haben bereits mit Entspannungsverfahren oder körperorientierten Methoden gearbeitet? Bei dieser Fortbildung können Sie lernen, wie Sie anderen Menschen autogenes Training (Grundstufe) im beruflichen Alltag vermitteln. Unterstützend werden die Methoden Progressive Muskelentspannung, Kurzmeditationen und Fantasiereisen geübt. Vermittelt werden zudem Grundkenntnisse der Physiologie des Körpers und der Steuerungssysteme (vegetatives Nervensystem), das Stressphänomen und seine Ursachen, Abgrenzung und Kontraindikationen der Verfahren und Interventionen für schwierige Situationen.

Leitung: Karin Bold

Beginn: 12. Sept. 2012

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 12B33216L

Die Auswirkungen frühkindlicher Reflexe

Wahrnehmung, Lernen und Verhalten

Manche Erwachsene fühlen sich schnell überfordert, leiden unter Stress, Ängsten oder psychosomatischen Beschwerden. Manche Kinder bewältigen Aufgaben nur langsam, verhalten sich unangemessen und häufig werden motorische Unreife oder Verhaltens- oder Lernstörungen diagnostiziert. Die Ursache dieser zunehmenden Verhaltens- oder Lernbesonderheiten können frühkindliche Reflexe sein, die in ihrer Entwicklung nicht abgeschlossen sind und wie ein „Störfeuer“ wirken. Seminarinhalte: Das Wahrnehmungssystem im Überblick - mögliche Ursachen für die mangelnde Integration frühkindlicher Reflexe - Erkennen von mangelhaft integrierten frühkindlichen Reflexen - Gestaltung des (pädagogischen) Alltags zur Unterstützung dieser besonderen Menschen - die Neurophysiologische Entwicklungsförderung (NDT/INPP®) als fundiertes spezifisches Bewegungsprogramm zur Nachreife des Nervensystems.

Angelika Flüge

Sa 21. Jan. 2012, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

8 Ustd., 14 Tn., EUR 41 Keine Ermäßigung möglich.

Zielgruppe: Personen in pädagogischen Tätigkeitsfeldern, Lehrer, Erzieher, Trainer und Übungsleiter.

Kursnummer 33600

Pflege

Infoabend: Kinästhetik in der Pflege

Annegret van Santen/Silke Modersitzki

Do 8. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

50 Tn., gebührenfrei Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursnummer 33550

Kinästhetik in der Pflege

Für Angehörige, Mitarbeiter in Altenheimen, Pflegehilfskräften etc.

Kinästhetik befasst sich mit den menschlichen Bewegungen und Bewegungsabläufen, die notwendig sind, um den Alltag erfolgreich zu bewältigen. Menschen, die pflegebedürftige Personen betreuen, bewältigen im Alltag große Herausforderungen: Sie helfen beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, beim Toilettengang und vielen anderen Dingen. In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer alles über ihre eigene Bewegungskompetenz und wie sie diese erweitern können. Sie erwerben Handlungs- und Bewegungsfähigkeiten, die pflegeabhängige Menschen in ihren eigenen Bewegungsressourcen weiter unterstützen. Es besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss für diesen Kurs bei der Pflegekasse nach § 45 SGB 11 zu beantragen. Bei Bedarf können die Teilnehmer zudem einen Anspruch auf Verhinderungspflege - ohne Anrechnung auf das Pflegegeld - bei ihrer Pflegekasse anmelden.

Annegret van Santen/Silke Modersitzki

2 Wochenenden

30. Sept. / 1. Okt. und 14. / 15. Okt. 2011

Fr 15:30 - 18:45 Uhr, Sa 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

4-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 260

Zielgruppe: Beruflich Pflegende, pflegende Angehörige, Mitarbeiter in Altenheimen, Pflegehilfskräfte etc.

Kursnummer 33551

Deutsch in der Pflege

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Begrifflichkeiten und Redewendungen aus dem Pflegebereich kennen, wie z. B. Körper und Beschwerden, Waschen und Prophylaxen, Messen und Dokumentieren, Medikamente und deren Dosierung. Ebenso lernen Sie aktiv in Rollenspielen und Übungen die Anwendungen der theoretischen Grundlagen.

nn

Sa 10:00 - 13:30 Uhr, ab 17. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03

4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 48

Kursnummer 58270

Fort- und Weiterbildung

Profilbildung und Beratung

ProfilPASS - Qualifizierung für Berater und Weiterbildner

Ihre erwachsenen Klienten können mehr als sie glauben

In Kooperation mit dem Bildungswerk ver.di Wissenschaftler schätzen, dass 70 Prozent unserer Kompetenzen nicht in Schule, Ausbildung, Studium oder Weiterbildung erlernt werden, sondern quasi nebenbei. Der ProfilPASS ist ein System zur Dokumentation dieser auf unterschiedlichsten Wegen erworbenen Fähigkeiten. Sie unterstützen als geschulte Berater Menschen beim Aufzeigen dieser informell erworbenen Kompetenzen. Ressourcen Ihrer Klienten können erkannt werden, die zusätzliche berufliche Perspektiven und Möglichkeiten eröffnen. Der ProfilPASS ist zukunftsorientiert. Thematisiert wird auch der Einsatz des „eProfilPASS“.

Dipl. Soziologin Kathrin Würdemann

Mi / Do 23. / 24. Nov. 2011

10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

16 Ustd., 12 Tn., EUR 210 Keine Ermäßigung möglich. Gebühr inkl. ProfilPASS und Handlungsempfehlungen. Materialien werden von der VHS vor Kursbeginn zugesandt.

Anmeldeschluss: 31. Okt. 2011

Kursnummer 31111



ProfilPASS für junge Menschen

Für Lehrkräfte und Beratende in der Jugendarbeit

In Kooperation mit dem Bildungswerk ver.di An dieser Qualifizierung können Sie teilnehmen wenn Sie bereits an der Qualifizierung „ProfilPASS für Erwachsene“ erfolgreich teilgenommen haben. Thematisiert wird auch der Einsatz des „eProfilPASS“.

Dipl. Soziologin Kathrin Würdemann

Fr 25. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

8 Ustd., 12 Tn., EUR 110 Keine Ermäßigung möglich. Gebühr inkl. ProfilPASS und Handlungsempfehlungen. Materialien werden von der VHS vor Kursbeginn zugesandt. Anmeldeschluss: 31. Okt. 2011

Kursnummer 31112



Eigen - PR (Selbstmarketing)

Zeigen Sie Ihr Profil!

Imageverbesserung und Erhöhung des Bekanntheitsgrades durch überzeugendes Auftreten und Präsentieren der eigenen Person ist der Schlüssel zum erfolgreichen Beziehungsaufbau. Ziele: sich in der eigenen Haut wohlfühlen, als individuelle und gereifte Persönlichkeit wirken, mehr Erfolg für sich erreichen. Inhalte: eigene Fähigkeiten transportieren, Körpersprache, Gesprächstechniken, situationsgerechte Formen des Umgangs. In Lehrgesprächen, Gruppenarbeiten, Rollenübungen trainieren Sie das erworbene Wissen und unterstützen so eine Umsetzung in Beruf und Alltag. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Heike Riedel

Wochenende 25. / 26. Nov. 2011

Fr 18:30 - 22:00 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

14 Ustd., 14 Tn., EUR 95

Kursnummer 31125

„Mensch, ärger' dich nicht“

Seminar: Stressverhalten ändern

Ärgern Sie sich kürzer, weniger intensiv und seltener! In diesem Seminar lernen die Teilnehmer konkrete Tipps, Techniken und Strategien kennen, mit denen sie ihr „Ärger-Verhalten“ dauerhaft in den Griff bekommen: Mithilfe von neurophysiologischen Aspekten wird die spezifische Stresssituation zunächst reflektiert, um sie in einem nächsten Schritt zu verändern. Inhalte des Seminars sind die Auswirkungen von Ärger auf das Immunsystem, die Alternativbewertungen zu „Freund oder Feind“ und des Weiteren: Wie funktionieren optimistisches Denken und Humor? Die Teilnehmer trainieren Aspekte wie Atmung, Dank, Entspannung sowie mit dem Aufschreiben ihrer negativen Gefühle, sich weniger intensiv zu ärgern.

Karin M. Peters

Wochenende 21. / 22. Okt. 2011

Fr 17:30 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

14 Ustd., 12 Tn., EUR 95 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31130

| ProfilPASS-Dialogzentrum |

Das regionale ProfilPASS-Dialogzentrum ist seit vielen Jahren an der VHS Oldenburg etabliert und berät Sie gern zu Kursangeboten und Beraterqualifizierungen. Ansprechpartnerin Anja Wendeln 0441 2190663, wendeln@vhs-ol.de.

Führung und Management

| Seminarreihe: Fokus Führung |

Seit Frühjahr 2011 bietet die Seminarreihe „Fokus Führung“ (zukünftigen) Führungskräften und Teamleitungen in Impulsvorträgen Wissenswertes zu den Themen Führung und Management. Sie haben die Möglichkeit, das neue Wissen in praktischen Einzel- und Gruppenübungen zu trainieren. Die Themen wechseln von Semester zu Semester – im Herbst bieten wir drei Seminare an: „Frauen führen anders“, „Die Führungskraft als Coach“ sowie „Vorgesetzte verstehen“

Frauen führen anders

Workshop für weibliche Chefs

Frauen verhalten sich anders als Männer, insbesondere in Führungspositionen. Hier sind sie meist zusätzlich gefordert: durch Hindernisse von außen, durch hierarchisches Denken und nicht zuletzt durch eigene Grundmuster, die den beruflichen Erfolgsweg blockieren. Um als Frau erfolgreich führen zu können, ist daher ein ganz anderes Rollenverständnis erforderlich. Die Qualifikation ist dabei nur die halbe Miete - Frauen sollten auch ihre besonderen Informationsstärken nutzen. Schließlich stehen die Vorteile von beziehungsorientierter Führung klar im Vordergrund. Mit den Möglichkeiten kreativer Coaching-Methoden widmen sich die Teilnehmerinnen in diesem Workshop ihren individuellen Themen. Inhalte sind unter anderem: Was machen erfolgreiche Frauen anders? Welche Marketingstrategien sind empfehlenswert? Wie gehe ich mit Kritik um? Die Zielgruppe des Workshops sind weibliche Führungskräfte aus Büro, Sekretariat und Verwaltung sowie Einzel-Unternehmerinnen.

Dipl.-Ökonomin Cornelia Neumann

Wochenende 16. / 17. Sept. 2011

Fr 18:30 - 21:30 Uhr, Sa 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

12 Ustd., 14 Tn., EUR 95 (inkl. Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 31200

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren Ihre Weiterbildung für Ihren Betrieb!

Ansprechpartnerin Sarah Hilbers

0441 92391-18; hilbers@vhs-ol.de

Berufliche Bildung³

Fort- und Weiterbildungen

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Sarah Hilbers

Telefon: 0441 92391-18

E-Mail: hilbers@vhs-ol.de

Die Führungskraft als Coach

Wie leite ich mein Team zum Erfolg?

Mitarbeiter in verantwortlichen Positionen stehen vielfach unter starkem Erfolgsdruck. Umso wichtiger ist die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Team. Um ihre Leitungsarbeit zu verbessern, trainieren die Teilnehmer Verhaltensweisen und erarbeiten eine Führungsstrategie für ihren individuellen Bereich. Mit den Möglichkeiten kreativer Coaching-Methoden widmet sich der Workshop den einzelnen Themen der Teilnehmer. Inhalte sind unter anderem: Was sind die Herausforderungen für die moderne Führungskraft? Welche Strategien für die Selbstmotivation gibt es? Wie werden Veränderungsstrategien angewandt? Woraus besteht die Mitarbeiterförderung in Form von Coaching?

Die Zielgruppe des Seminars sind Führungskräfte aus unterschiedlichen Organisationstypen.

Dipl.-Ökonomin Cornelia Neumann

Wochenende 13. / 14. Jan. 2012

Fr 18:30 - 21:30 Uhr, Sa 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

12 Ustd., 14 Tn., EUR 95 (inkl. Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 31201

Teams erfolgreich leiten

Nicht nur auf dem Fußballfeld, auch im Berufsleben ist sie von immenser Bedeutung: die Teamarbeit. Dabei hängt der Erfolg wesentlich von einer guten Teamleitung ab. Inhalte: Was ist ein Team? Anforderungen an die Teamleitung, Stärken-/Schwächenanalyse, Aufgaben der Teamleitung, Zielmanagement, Methoden und Arbeitsblätter für Leitungspersonen.

Karin M. Peters

Wochenende 14. - 16. Okt. 2011

Fr 17:00 - 21:15 Uhr

Sa 9:15 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

20 Ustd., 14 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31202

Vorgesetzte verstehen

Workshop für Arbeitnehmer

Ärger mit dem Chef? Statistiken zeigen es: Nur wenige Mitarbeiter sind mit ihren Vorgesetzten zufrieden. Betroffene können jammern und klagen, sich zurückziehen, in die innere Kündigung gehen - oder aktiv etwas verändern! In diesem Workshop lernen die Teilnehmer, wie sie aktiv ihre Beziehung zu ihrem Vorgesetzten gestalten und damit deutlich verbessern. Wie stelle ich mich auf meinen Chef ein? Was für ein Typ ist mein Chef? Dieser Workshop gibt den Teilnehmern konkrete Hilfestellungen durch Impulse von außen und praktische Übungen. Weitere Inhalte: Wie sehen die aktuelle Hierarchie und meine Selbstverantwortung aus? Wie werden gute Gesprächssituationen aufgebaut? Woran erkenne ich Machtspiele? Wann sage ich „Nein!“? Zudem üben die Teilnehmer, wie sie ihre Perspektive wechseln, und erhalten Tipps zur Selbstmotivation. Die Zielgruppe sind Menschen mit Mitarbeiterverantwortung, ebenso Mitarbeiter aus Büro, Sekretariat und Verwaltung.

Dipl.-Ökonomin Cornelia Neumann

Wochenende 11. / 12. Nov. 2011

Fr 18:30 - 21:30 Uhr, Sa 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02

12 Ustd., 14 Tn., EUR 95 (inkl. Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 31204

Konflikte erkennen, benennen und bearbeiten

Strategien zur Konfliktbewältigung

Bei Konflikten im Berufs- oder Privatleben geht es fast immer um Irritationen auf der Sach- und der Beziehungsebene. In der Kurswoche erhalten Sie Gelegenheit, (eigene) Konflikte zu analysieren sowie Ihre Rolle und Ziele für sich zu klären. Begleitet von kurzen Inputs und vielen Übungssequenzen (etwa kollegiale Beratung) lernen Sie Lösungsschritte kennen und auf individuelle Konflikte anzuwenden. Durch diese Schritte gemeinsame Lösungen zu vereinbaren - das ist ein Handwerkzeug, das Sie aus

diesem Kurs für eine konstruktive Konfliktbewältigung mitnehmen. Voraussetzung: Offenheit, eigenes Verhalten zu reflektieren.

Dipl. Betriebswirtin Uta Link

14. - 18. Nov. 2011, 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31205B



Projektmanagement

Mit Methode zum Ziel

Möchten Sie künftig Projekte strukturiert und ergebnisorientiert managen und bessere Ergebnisse stressfreier erreichen? - Wenn Sie auf diese Frage mit „Ja!“ antworten, sollte dieser Kurs Ihr erstes Ziel sein. Denn die hier vermittelten Methoden helfen Ihnen, ein Verzetteln in planlosem Aktivismus durch Effizienz zu ersetzen. Inhalte: Zieldefinition, Projektphasenmodell, Projektstrukturierung, -planung und -controlling, Rolle der Projektleitung.

Thorsten Heger M. Sc. in Economics

Wochenende 24. / 25. Sept. 2011

Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

16 Ustd., 14 Tn., EUR 120 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31210

Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Fiese Diebe dingfest machen!

Auf dem Schreibtisch stapeln sich die Akten, der Terminkalender ist voll und zu Hause wartet die Familie - das ist ein Alltag, wie ihn wohl jeder kennt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in Zeitmanagement- und Antistressmethoden sowie grundlegende Denkanstöße für Ihre individuelle (Lebens-)Zeit-Planung. Zudem schauen wir uns zeiteffiziente Arbeitsmethodiken an und entlarven fiese Zeitdiebe. Das Ergebnis: ausbalancierte Lebensbereiche, mehr Motivation und Leistungsfähigkeit.

Dipl. Betriebswirtin Uta Link

Wochenende 4. / 5. Nov. 2011

Fr/Sa 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

16 Ustd., 12 Tn., EUR 120 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31230

Rhetorik und Kommunikation

Rhetorik I

Leicht reden

Reden ist Silber, miteinander reden ist Gold: Sie erlernen die rhetorischen Grundfertigkeiten. Praktische Übungen werden Sie in die Lage versetzen, souveräner in Gesprächssituationen auftreten zu können. Inhalte: wie Kommunikation „funktioniert“, das Problem der Missverständnisse, Entspannung und Reduzierung von Lampenfieber, auf den Punkt kommen mit der Fünf-Satz-Technik, die Stimme gezielt einsetzen, mit Körpersprache Wirkung erzielen.

Karin M. Peters

Wochenende 16. - 18. Sept. 2011

Fr 17:00 - 21:15 Uhr

Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

20 Ustd., 14 Tn., EUR 135 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31300

Rhetorik II

Um kein Wort verlegen sein

Hört mir überhaupt jemand zu? Überzeugend zu reden, sich selbstsicher darzustellen, in Gesprächen sowohl einigend als auch kontrovers agieren zu können, wird zunehmend wichtiger. Dies gilt für Teambesprechungen und Konferenzen ebenso wie für Diskussionen und Beziehungsgespräche. Inhalte: bewusstes Zuhören, Argumentationsarten, Abwehren von unfairen Argumenten, durch Fragen gestalten, Vergrößerung des aktiven Wortschatzes.

Karin M. Peters

Wochenende 18. - 20. Nov. 2011

Fr 18:00 - 21:15 Uhr

Sa 9:30 - 18:15 Uhr, So 9:30 - 13:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

18 Ustd., 14 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31302

Rhetorik III

Erfolgreich durchs Wortgefecht

Was sag ich nur, was sag ich nur? Wie Sie schwierigen Gesprächssituationen erfolgreich begegnen, ist nicht nur abhängig von Ihrem Fachwissen oder Sachverstand. Ihnen werden Techniken der Gesprächsführung an die Hand gegeben, um zukünftig noch kompetenter auftreten zu können. Inhalte: aktives Zuhören, kontrollierter Dialog, spiegeln, Wortschatzübungen. Rhetorische Kenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Karin M. Peters

Wochenende 13. - 15. Jan. 2012

Fr 18:00 - 21:15 Uhr

Sa 9:15 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 13:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

18 Ustd., 14 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31303

Rhetorik - Wochenseminar

Überzeugend auftreten

Bringen wir es auf den Punkt: Es wird zunehmend wichtiger, überzeugend reden und argumentieren zu können und sich selbstsicher zu präsentieren. In diesem Wochenseminar geht es um folgende Inhalte: auf den Punkt kommen mit der Fünf-Satz-Technik, positiver Umgang mit Lampenfieber, durch Körpersprache wirken, konstruktiv loben und kritisieren, Umgang mit unfairen Argumentationstechniken, die vier Kommunikationsebenen, Sprechtraining. Es werden Videoaufzeichnungen gemacht. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Karin M. Peters

31. Okt. - 4. Nov. 2011, 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 230 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31304B

Gespräche lösungsorientiert führen

Workshop zur erfolgreichen Problembewältigung

Die lösungsorientierte Gesprächsführung ist ein Verfahren, das die Bewältigung eines Problems von Anfang an in den Fokus nimmt. Statt in die Vergangenheit zurückzublicken, wird in die Zukunft geschaut: Welche Lösungen und Chancen bieten sich dort? Denn werden Lösungen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, vergrößert sich der eigene Handlungsspielraum: Es werden hilfreiche Ressourcen und eigene Alternativen entdeckt. Mithilfe von bestimmten Techniken werden beim Befragten Suchprozesse ausgelöst, die bei der Problembewältigung zu kreativen und guten Ergebnissen führen. Die im Workshop in Theorie, Impulsvorträgen, Rollenspielen und Demonstrationen erlernten Techniken können von den Teilnehmern sofort in Beruf und Privatleben effektiv umgesetzt werden.

Kristian Seewald

Sa 9:00 - 16:30 Uhr, 12. und 19. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04

2-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 105

Kursnummer 31305

Kommunikation ohne Gewalt

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Wir benutzen eine Sprache, die manchmal „gewalttätig“ ist, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. So entstehen oft Verletzungen, bei uns selbst und anderen. Wir können unseren sprachlichen Ausdruck und die Art, wie wir anderen zuhören, durch die Gewaltfreie Kommunikation bewusst umgestalten und somit uns und anderen mit mehr Achtsamkeit begegnen. Zielgruppe sind Personen aus pädagogischen, sozialen, beratenden und therapeutischen Berufsfeldern, aber auch privat Interessierte, die ihre Kommunikation und Beziehungen gewaltfrei gestalten möchten. Lehrbuch: Gewaltfreie Kommunikation (aktuelle Ausgabe, ISBN 3-87387-454-7). Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Monika Best

Mi 19:30 - 22:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

14-mal (42 Ustd.), 12 Tn., EUR 220 Keine Ermäßigung möglich. Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 31307

Sprechtraining und Stimmvolumen

Klingt gut!

Sie wollen sich stimmlich und sprechtechnisch für den Beruf fit machen? Wohlklingend, ausdrucksstark und sympathisch wirken - und Ihre eigene Stimme auch noch lieb gewinnen? Das geht! Nur hereinspaziert! Das Sprechtraining umfasst die freie Rede und das Gespräch - je nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen! In diesem Kurs können Sie ein Gefühl für korrekte Betonung und richtige Satzmelodie entwickeln und das Volumen und den Klang Ihrer Stimme verbessern. Inhalte: Atemtechnik, Betonung, Artikulation, freies Sprechen. Methodik: Rollenübungen, Videoanalyse, Gruppenfeedback, Einzelfeedback auf Wunsch.

Anke Rümenapp

Wochenende 23. / 24. Sept. 2011

Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

14 Ustd., 14 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31308

Fort- und Weiterbildungen

Schlagfertigkeitstraining

Die richtigen Worte zur richtigen Zeit finden

Berufliche oder private Situationen, in denen uns die richtigen Worte fehlen oder wir mit Sprachlosigkeit reagieren, sind den meisten Zeitgenossen wohlbekannt. Das Training in dem Wochenend-Workshop soll Ihnen mithilfe unterschiedlicher Übungen aufzeigen, wie Sie Ihren aktiven Wortschatz vergrößern und situationsgerecht einsetzen können. Neben elementaren Methoden lernen Sie weiche und harte Schlagfertigkeitstechniken kennen.

Kristian Seewald

Wochenende 7. / 8. Okt. 2011

Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:30 - 18:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

14 Ustd., 14 Tn., EUR 120 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31310

Rezepte gegen Besserwisser und andere schwierige Zeitgenossen

Sicherlich kennen Sie sie auch: Menschen im Beruf und Alltag mit immer schlechter Laune, die alles mies machen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie souverän, geschickt, gelassen und humorvoll mit solchen Zeitgenossen umgehen können. Es werden Lösungen für Ihre Situationen gefunden, in denen es Ihnen die Sprache verschlagen hat. Gearbeitet wird an Ihrer Haltung und an Ihrem Eindruck, den Sie vermitteln. In Lehrgesprächen, Gruppenarbeiten und Rollenübungen erhalten Sie einen Leitfaden, der sofort umsetzbar ist. Inhalte: Grundlagen der Schlagfertigkeit, rhetorische Tricks und Kniffe, humorvolles Einwirken, Einsatz von Fragen und Körpersprache, von der Emotionsebene zur Sachebene.

Heike Riedel

Wochenende 11. / 12. Nov. 2011

Fr 18:30 - 22:00 Uhr, Sa 9:00-18 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

14 Ustd., 14 Tn., EUR 120

Kursnummer 31314

Smalltalk

Große Kunst des kleinen Gesprächs

Charmante Konversation, ohne viel zu verraten - Smalltalk ist eine hohe Kunst! Lernen Sie, Ihre Persönlichkeit mit Smalltalk zu unterstreichen, um so insbesondere bei Geschäftspartnern zu punkten. Inhaltliche Schwerpunkte: Smalltalk-Situationen, -Techniken und -Regeln, Aufbau positiver Gesprächsatmosphäre, Körpersprache, Kontakte knüpfen.

Heike Riedel

Sa 17. Sept. 2011, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

10 Ustd., 15 Tn., EUR 75 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 31315

Marketing und Vertrieb

Mit Strategie zum Ziel

Marketing für Quereinsteiger

Marketing erfordert strategisches sowie planerisches Denken und Handeln. Die dafür erforderlichen Grundlagen und die Einflussmöglichkeiten der Unternehmenspolitik auf Produkte, Vertrieb, Preisgestaltung und Verkaufsförderung erlernen Sie in dieser Seminarreihe. Den Konsumenten als Mittelpunkt des Firmeninteresses werden Sie von verschiedenen Standpunkten aus zu beurteilen lernen. Ein weiterer Schwerpunkt: die Unterschiede zwischen Investitionsgüter-, Dienstleistungs- und Non-Profit-Marketing. Ein idealer Kurs für alle „Marketing-Quereinsteiger“, die im Marketingbereich arbeiten oder dort tätig werden möchten.

Stephan Brandes

3. und 17. Dez. 2011, 7. und 21. Jan. 2012

Sa 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

4-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 220 (inkl. Lehrmaterial)

Keine Ermäßigung möglich.

Abschlussarbeit und Kolloquium EUR 150

Kursnummer 32105

Büroorganisation

Zeitgemäße Geschäftsbriefe

Ansprechend formulieren und DIN 5008 beachten

Wie gestaltet man einen Geschäftsbrief? Wohin kommt die Anschrift, wohin das Datum? Gibt es zeitgemäße Formulierungen, die man auf jeden Fall verwenden sollte? Fragen über Fragen - auf die Sie hier Antworten erhalten. Vermittelt wird das Verfassen von Geschäftsbriefen nach DIN 5008 sowie deren Umsetzung in einen Serienbrief. Voraussetzung: grundlegende Windows- und Word-Kenntnisse.

Renate Bosse

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 8. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

3-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 59

Kursnummer 32215

Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling

Buchführung für die Praxis

Einsteiger-Workshop für Berufstätige und Interessierte

In der Buchführung wird das gesamte Betriebsgeschehen finanziell abgebildet. Gewinnen Sie in diesem Kurs einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen der Buchführung. Inhalt: Geschäftsvorfälle, Abschreibungen, Umsatz- und Vorsteuer buchen sowie Jahresabschlussstätigkeiten. Zahlreiche ergänzende Tipps aus der Praxis sowie Querverweise für die Anwendung des Gelernten an Ihrem Arbeitsplatz vervollständigen dieses praxisorientierte Angebot. Lehrbuch: Schmolke-Deitermann, Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen, 1. Teil, Winklers Verlag.

Henry Bornemann

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

12-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 98

Kursnummer 32330

Lohnbuchhaltung

Kompakt und für die Praxis

Ziel dieses Kurses ist die selbstständige Abrechnung von Löhnen und Gehältern. Inhalt: Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrecht, Entgeltfortzahlung, Mutterschutz, geringfügige Beschäftigung, Studenten, ggf. Neuerungen in 2012 - soweit bereits bekannt - sowie zahlreiche praktische Übungen. Zielgruppe: Mitarbeiter in klein- und mittelständischen Unternehmen, Quereinsteiger oder Berufsrückkehrer. Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.

Herbert Beyer

2 Wochenenden 4. / 5. Nov. und 18. / 19. Nov. 2011

Fr/Sa 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

32 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 32332

Firmenseminare

Wir konzipieren und organisieren Ihre Weiterbildung für Ihren Betrieb!

Ansprechpartnerin Sarah Hilbers

0441 92391-18; hilbers@vhs-ol.de

Finanzbuchhaltung (Bilanzerstellung)

Organisieren Sie Ihre Buchhaltung mit Lexware!

Sie erlernen in diesem Kurs die komplette Finanzbuchhaltung bis hin zur Bilanzerstellung oder der Gewinn-und-Verlust-Rechnung. Inhalt: Doppelte Buchführung, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Offene-Posten-Abwicklung, Mahnverfahren, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Stammdatenverwaltung, Steuersätze, Buchungserfassung, Buchungsvorlagen, Kassenbuch, Journal, Umsatzsteuervoranmeldung mit Elster, Saldenlisten, diverse Auswertungen. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzung: Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
2 Wochenenden 13. / 14. und 20. / 21. Jan. 2012
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
26 Ustd., 10 Tn., EUR 140
Kursnummer 32340

Einnahmen-Überschuss- Rechnung mit Lexware

Buchhaltung für Kleinunternehmer und Freiberufler

Bei Freiberuflern und Kleingewerbetreibenden mit geringem Gewinn (< 17.500 Euro / < 30.000 Euro) und niedrigem Umsatz (< 350.000 Euro) genügt eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als Buchführungsnachweis. Sie lässt sich ohne große kaufmännische Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen. Die Schulung erfolgt mit der Software „Buchhalter“ von Lexware, einem preiswerten Programm, das sowohl eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als auch alternativ die Möglichkeit der Doppelten Buchführung beinhaltet. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: Kleingewerbetreibende und Freiberufler sowie mithelfende Familienangehörige. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
Wochenende 4. / 5. Nov. 2011
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
13 Ustd., 10 Tn., EUR 85
Kursnummer 32341

Excel Workshop Controlling

Eine praxisnahe Einführung

Sie erlernen Excel als optimales Werkzeug in den Bereichen Kostenrechnung und Controlling einzusetzen. Dieser Kurs enthält eine kurze theoretische Einführung und einen praxisnahen Einstieg in die Materie. Sie führen anhand eines Beispielunternehmens diverse Kostenrechnungen und -berechnungen, Analysen und Darstellungen durch. Inhalt: Grundlagen des Controlling, Erfolgsrechnung, Trendberechnungen (Umsatz, Kosten), kostenrechnerische Analysen. Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse und Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens.

nn
Wochenende 14. / 15. Jan. 2012
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
16 Ustd., 10 Tn., EUR 124 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 32370

Existenzgründung

Existenzgründungsseminar

Der optimale Start in die Selbstständigkeit

Ihre Geschäftsidee ist gut. Doch zu einer Existenzgründung gehört mehr als nur eine gute Idee. Sie bekommen Informationen zur Planung Ihres Unternehmens und erfahren, welche Mindestvoraussetzungen für die Unternehmensgründung notwendig sind. Inhalt: Qualifikationen, Leistungsangebot, Markteinschätzung, Rechtsformen, Gewererecht, An-/Abmeldungen, Buchführung, Finanzierung, Investitionen, lfd. Kosten, Beratung, Umsatz-, Kosten-, Rentabilitäts- und Liquiditätsplanung, Beurteilung/Einschätzung von Gründungsvorhaben. Zum Dozententeam gehören ein Unternehmensberater, ein Steuerberater und eine Rechtsanwältin. Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Fachdienst Wirtschaftsförderung der Stadt Oldenburg statt.

Dipl. Ökonom Alf Baumhöfer
Wochenende 11. / 12. Nov. 2011
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
10 Ustd., 14 Tn., EUR 98 (inkl. umfangreicher Unterlagen) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32400



Das Know-how gibt's bei der VHS, die Geschäftsausstattung drucken wir!

2.500 BRIEFBOGEN
90 g/qm Offsetpapier, weiß ungestrichen, 1-seitig, laser- und inkjetgarantiert
82,10 € (68,99 €*)

500 VISITENKARTEN
300 g/qm Bilderdruckpapier, 2-seitig, inkl. Multifunktions-spender aus Acryl
35,69 € (29,99 €*)

* netto zzgl. gesetzlicher MwSt.

Frieslandstraße 4 · 26125 Oldenburg
Tel.: +49 (0) 4 41 - 20 55 6 - 10 · E-Mail: info@flyerheaven.de

Ihr Partner für Büro und Schule

Stilus

M. Helms

Ofener Straße 21
26121 Oldenburg

www.stilus-helms.de



Berufliche Bildung³

Zertifizierte Abschlüsse

Zertifizierte Abschlüsse

Organisationsentwicklung

Demografieberatung

Praxisorientiert beraten und Konzepte für kleine und mittlere Unternehmen entwickeln - das sind die Fähigkeiten, die Sie in dieser Seminarreihe erwerben. Das Thema Demografie geht im Alltag von KMU vielfach unter - da sind Sie gefragt, ob als Personalverantwortlicher /-entwickler, Mitarbeiter im Personalwesen, Akteur im betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz, Trainer oder Coach. Sie sensibilisieren und informieren Unternehmen über die Auswirkungen der demografischen Veränderungen und zeigen erforderliche Maßnahmen und Instrumente auf. Auszug aus dem Inhalt: Demografie und Unternehmenskultur, Altersstrukturanalyse, Arbeitsbewältigungs- und Beschäftigungsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und intergenerationelles Lernen, Mitarbeiterbindung und Diversity Management.

Uwe van der Ploeg

Beginn: Frühjahr 2012

Die Weiterbildung umfasst 48 Ustd. an sechs Tagen.

Kursnummer 12A33101L

Pädagogik und Psychologie

Weiterbildungslehrgang Gestalt coach, Gestaltorganisationsberater oder Gestalttherapeut

Der Lehrgang hat im Winter 2010 begonnen.

Ein Einstieg ist nicht mehr möglich.

Leitung: Dr. Matthias Probandt

Kursnummer Y33306L

Weiterbildungslehrgang Gestaltpädagoge oder Gestaltberater

Der Lehrgang hat im Frühjahr 2011 begonnen.

Ein Einstieg ist nicht mehr möglich.

Leitung: Dr. Matthias Probandt

Kursnummer Z33300

Infoabend: Neurolinguistisches Programmieren - NLP-Practitioner

Leitung: Ursula Ross, Lehrtrainerin & Coach DVNLP
Mo 7. Nov. 2011, 19:30 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

2 Ustd., gebührenfrei

Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursnummer 33311

Neurolinguistisches Programmieren - NLP-Practitioner

Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

NLP basiert auf den bewährten Prinzipien der humanistischen Psychologie und arbeitet mit der Erkenntnis, dass neuronale Prozesse an der Sprache erkennbar und durch diese bewusst beeinflussbar sind. Positive Erfahrungen dienen als Basis, um kreativ mit Problemen und belastenden Gefühlen umzugehen. Dies hilft Ihnen, persönliche Ziele zu klären. Die Instrumente für Kommunikation, Motivation und Zielfindung des NLP können Sie in den verschiedensten Bereichen anwenden: in Beratung und Coaching, in Schule und Ausbildung, in Ihrem Beruf und in Ihrem privaten Leben. Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP).

Leitung: Ursula Ross, Lehrtrainerin & Coach DVNLP
ab Frühjahr 2012

27-mal (190 Ustd.), 14 Tn., EUR 2200

Kursnummer 12A33315L

NLP-Schnupperkurs

Die Landkarte ist nicht die Landschaft

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) vor dem Hintergrund der humanistischen Psychologie betrachtet. Der Kursschwerpunkt liegt in der Praxis: Sie lernen persönliche Ziele setzen und erreichen und dabei eigene Stärken erkennen und nutzen. Über „Pacing“ und „Leading“ finden Sie Zugang zu anderen Menschen. Mit der Kenntnis und Ansprache von Repräsentationssystemen bauen Sie neues Verständnis für die Welt des anderen auf und können sich selbst leichter und besser verständlich machen.

Ursula Ross, Lehrtrainerin & Coach DVNLP

Wochenende 18. - 20. Nov. 2011

Fr 17:00 - 21:15 Uhr

Sa 10:00 - 18:30 Uhr, So 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

20 Ustd., 14 Tn., EUR 140

Kursnummer 33312

NLP Refresher

Erlerntes auffrischen

Dieses Tagesseminar richtet sich an alle, die bereits einen Schnupper- oder Basiskurs Neurolinguistisches Programmieren (NLP) absolviert haben. Hier können die Teilnehmer Erlerntes auffrischen und vertiefen sowie weitere Elemente kennenlernen. In einem ersten Schritt befassen sie sich zunächst damit, wie sie ihr Wissen praktisch umgesetzt haben und welche Fragen möglicherweise aufgetreten sind. Im Anschluss daran beschäftigt sich die Gruppe mit einem wesentlichen Baustein des NLP - den verschiedenen Wahrnehmungspositionen. In kleinen Teams werden diese praxisorientiert geübt.

Ursula Ross, Lehrtrainerin & Coach DVNLP

Sa 12. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

8 Ustd., 14 Tn., EUR 60 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 33316

Neurolinguistisches Programmieren - NLP-Practitioner

Der Lehrgang hat im Frühjahr 2011 begonnen und endet im Frühjahr 2012. Kein Einstieg mehr möglich.

Ursula Ross, Lehrtrainerin & Coach DVNLP

Kursnummer Z33315L

NLP: Master-Lehrgang

Die Fortbildung zum NLP-Master ist die Aufbaustufe für den professionellen NLP-Berater. „Meisterschaft“ bedeutet hier nicht das Beherrschen einzelner Techniken, sondern respektvolles, ökologisches und effektives Beraten verschiedener Klienten. Als Coach, Berater oder Therapeut entwickeln Sie ein umfassenderes Verständnis für tiefer liegende Schichten der Persönlichkeit: Überzeugungen, Werte und Identitätskonflikte. Sie lernen hier, komplexe Interventionen in der Beratung und im Selbstcoaching flexibel einzusetzen. Darüber hinaus entwickeln Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit weiter und lernen, gezielt auf Überzeugungen und Filter anderer einzugehen. In der Kommunikation setzen Sie geeignete NLP-Elemente kongruent und angemessen ein. Teilnahmevoraussetzung: Zertifikat NLP-Practitioner. Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP).

Leitung: Ursula Ross, Lehrtrainerin & Coach DVNLP

ab 21. Okt. 2011, VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

190 Ustd., 10 Tn., EUR 2.200

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer Z33317L

Infoabend: Systemische Familienberatung

Familienstärkung als Beruf

Die Stärkung von Erziehungskraft und Selbsthilfe der Familien - das sind die Ziele der Familienberatung. Die Berater geben Anregungen und versuchen, gemeinsam mit der Familie Lösungswege und Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Sind Sie interessiert? Dann kommen Sie zum Infoabend, hier erhalten Sie Antworten auf all Ihre Fragen.

Dipl. Sozialarbeiterin und systemische Therapeutin
Andrea Schmidtke

Fr 4. Nov. 2011, 16:00 - 17:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

2 Ustd., gebührenfrei

Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursnummer 33384

Systemische Familienberatung

vhs concept

Diese berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die in sozialen, pädagogischen und beraterischen Tätigkeiten mit (Teil-)Familien und Paaren arbeiten. Im Vordergrund steht die Erweiterung der systemischen Handlungskompetenzen in der Arbeit mit Familien. Inhalte:

- Soziales Wirken und systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Familien-Rekonstruktionen
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberatung

Die Einarbeitung Ihrer persönlichen Erfahrungen in die genannten Inhalte sind wichtiger Bestandteil des Fortbildungskonzepts.

Dipl. Sozialarbeiterin und systemische Therapeutin
Andrea Schmidtke

ab Frühjahr 2012

168 Ustd., EUR 1650 Keine Ermäßigung möglich.

zzgl. Prüfungsgebühren EUR 65

Im Lehrgang ist ein Rekonstruktionsseminar im Seminar- und Tagungshaus Freudenburg in Bassum enthalten. Die Genehmigung als Bildungsurlaub liegt vor.

Zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Kursnummer 12A33385L

Systemische Familienberatung

Der Lehrgang hat im Frühjahr 2011 begonnen und endet im Frühjahr 2012. Kein Einstieg mehr möglich.

Leitung: Andrea Schmidtke

Kursnummer Z33385L

Genogramme - Theorie und Methoden

Aufbau-seminar

„Systemische Familienberatung“

Manchmal haben es Menschen mit Problemen zu tun, deren Ursprung unerklärlich scheint. Schicksalsschläge häufen sich, und eine schlechte Grundstimmung verhindert, das eigene Leben mit ganzer Kraft zu führen. Das Ergebnis: Menschen werden ihren Aufgaben in Beruf und Privatleben nicht gerecht. Um diesen negativen Kreislauf erfolgreich zu durchbrechen, bietet sich eine Analyse mithilfe des Genogramms an. Inhalte des Wochenendseminars sind die theoretischen Grundlagen familienbiografischer Genogrammarbeit sowie das entsprechende methodische Vorgehen. Weitere Themen sind die familieneigenen „Stellvertretungsaufgaben“ in ihrer geschichtlichen Ordnung sowie die Genogrammarbeit als Archäologie des „Ungelebten“ im mehrgenerationalen Kontext. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in der Systemischen Familienberatung vertiefen möchten.

Dr. Monika Adamaszek

Wochenende 9. - 11. Dez. 2011

Fr 18:00 - 21:30 Uhr

Sa 9:00 - 17:30 Uhr, So 9:00 - 14:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

20 Ustd., 12 Tn., EUR 140 Keine Ermäßigung möglich. (zzgl. EUR 10 Zertifikatsgebühr)

Kursnummer 33386

Systemische Praxis
Oldenburg/Bremen GbR



- Supervision
- Coaching
- Seminare
- Einzel-, Paar- und Familienberatung

Systemische Praxis Oldenburg / Bremen (GbR)
Franziska Gschwendtner • Hans Hasselder
www.systemischepraxis.net • info@systemischepraxis.net
Lambertstraße 19 • 26121 Oldenburg • 0441/36166663

Ihr **Partner** für **Planung**
und **Einrichtung** im
Büro- und Wohnobjekt!

pro office Bürokultur

Kuhlmannstrasse 7 ■ 31785 Hameln
Telefon (05151) 94 32 - 0 ■ www.prooffice.de



pro office
Bürokultur

- Bielefeld
- Braunschweig
- Bremen
- Göttingen
- Hamburg
- Hameln
- Hannover
- Lemgo
- Osnabrück

Steelcase

Berufliche Bildung³

Zertifizierte Abschlüsse

Infoabend: Nebenamtliche Suchtberatung im Betrieb

René Grotzcek/Maria Rüschendorf
Mo 12. Sept. 2011, 19:00 - 20:30 Uhr
Der Raum wird noch bekannt gegeben
2 Ustd., gebührenfrei
Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 33391

Qualifizierung für die nebenamtliche Suchtberatung im Betrieb

Auf Konfrontationskurs mit der Sucht

In Kooperation mit dem Diakonischen Werk.
Noch immer wird im Betrieb viel über Suchtkranke gesprochen und wenig mit ihnen. Dabei ist besonders die klare Konfrontation für Suchtkranke und für den Betrieb hilfreich. In der Fortbildung erwerben Sie das Handwerkszeug zum Umgang mit suchtkranken Kollegen. Sie lernen das Phänomen Suchterkrankung kennen, haben die Möglichkeit, Ihre Haltung und Motivation zu reflektieren und können sich mit dem sozialen und rechtlichen Rahmen für Ihre nebenamtliche Tätigkeit im Betrieb auseinandersetzen. Die Fortbildung wird von erfahrenen Fachleuten aus verschiedenen Wissensgebieten geleitet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

René Grotzcek/Maria Rüschendorf
14 Wochenenden ab 7. Okt. 2011
Fr 15:30 - 20:30 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
Haus der Diakonie, Kastanienallee 9-11
14-mal (84 Ustd.), 16 Tn., EUR 750 Keine Ermäßigung möglich. Eine Ratenzahlung ist möglich.
Anmeldeschluss: 19. Sept. 2011
Kursnummer 33392L

Kaufmännische Lehrgänge

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Zertifikatslehrgang bestehend aus 3 Modulen

Teilnehmende erlernen, die in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Das Angebot ist besonders geeignet für Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben. Auch Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben oder Selbstständige (bzw. deren Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in

der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen, sind angesprochen. Der Zertifikatslehrgang umfasst drei Module:

- Arbeitsrecht für die Abrechnung ab 31. Okt. 2011
 - Lohn- und Gehaltsabrechnung - Theorie ab Jan. 2012
 - EDV - Lohn- und Gehaltsabrechnung ab Mai 2012
- Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“ wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“ verliehen.

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Baustein: Fachkraft Personalabrechnung

Dieser Kurs gibt einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht und führt in die wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete ein. Die Teilnehmer erlangen die Fähigkeit, Abrechnungsbestandteile steuerrechtlich zu beurteilen. Des Weiteren widmet sich der Kurs denjenigen gesetzlichen Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter haben. Außerdem lernen die Teilnehmer, arbeitsrechtliche Situationen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) sozialversicherungsrechtlich einzuordnen.

Herbert Beyer
Mo 18:30 - 21:45 Uhr. ab 31. Okt. 2011
Zusätzlich am Mi 9. Nov. und 30 Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
9-mal (36 Ustd.), 14 Tn., EUR 225 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühren. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32533L

Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung

Baustein: Fachkraft Personalabrechnung

Für kleine- und mittelständische Unternehmer, Lohnbuchhalter und Berufsrückkehrer mit kaufmännischen Grundkenntnissen: In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sie selbstständig Löhne und Gehälter abrechnen. Neben den Grundlagen des Arbeits-, Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrechts widmet sich der Kurs den Themen Lohnarten, Urlaub, Entgeltfortzahlung, Mutterschutz, geringfügige Beschäftigung, Studenten/Schüler, Gleitzone, Pfändung und Abrechnung. Praktische Übungen ergänzen den Theorieeile. Lehrbuch: Lexikon für das Lohnbüro (aktuelle Ausgabe).

Herbert Beyer
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 9. Jan. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
15-mal (60 Ustd.), 14 Tn., EUR 350 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühren. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32535L

EDV Lohn- und Gehaltsabrechnung

Baustein: Fachkraft Personalabrechnung

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundlagenkenntnisse im Bereich Computer sowie in der Lohn-/Gehaltsabrechnung erforderlich. Der Kurs umfasst die komplette EDV-Lohnabrechnung für kleine und mittlere Betriebe, Unternehmen und Handwerker. Neben Firmen- und Personaldaten werden die Aspekte Basislohnarten, Korrekturabrechnung, Monatswechsel, Meldungen, Fehlzeiten, Kontenverwaltung sowie Krankenkassen ausführlich thematisiert. Geschult wird mit der Software Lexware, wobei das Erlernte auf andere Lohnprogramme übertragen werden kann.

Herbert Beyer
Mo, ab 7. Mai 2012, 18:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
12-mal (48 Ustd.), 14 Tn., EUR 350 zzgl. EUR 43 Prüfungsgebühren. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 12A32336L

| European Controlling Assistant (VHS) |

Zertifikatslehrgang

Abweichungen erkennen, sie analysieren und gegebenenfalls korrigierend eingreifen: Werden Sie als Controller interner Berater Ihrer Einrichtung! Das Fachwissen dafür erhalten Sie in diesem Lehrgang, der vier Module à 40 Unterrichtsstunden umfasst. Die Inhalte:

- Kosten- und Leistungsrechnung (KLR II)
- Grundlagen und strategisches Controlling (Con I)
- Operatives Controlling (Con II)
- Berichtswesen (Con III)

Dieses Angebot richtet sich speziell an Selbstständige sowie Mitarbeiter von kleinen oder mittelständischen Unternehmen und Non-Profit-Organisationen, die einen Einstieg in den Controllingbereich planen oder bereits in diesem tätig sind. Voraussetzungen: Kaufmännische Berufserfahrung, Fach- und EDV-Kenntnisse. Ideal als Ergänzung zum Finanzbuchhalter. Die Module können auch einzeln gebucht werden. Lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken. Information:

Sarah Hilbers, Telefon 0441 92391-18

Finanzbuchhalter (VHS)

Zertifikatslehrgang – Anrechnung auf berufsbegleitenden Studiengang der Universität Oldenburg möglich

Im betrieblichen Rechnungswesen übernimmt die Finanzbuchhaltung eine für das Unternehmen wesentliche und verantwortungsvolle Aufgabe. Mitarbeiter der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren-/ Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten, arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategische Entscheidungen vor. Das Berufsbild des Finanzbuchhalters hat sich in den letzten Jahren in erheblichem Maße erweitert. Um innerhalb der steigenden Anforderungen an das interne und externe Rechnungswesen professionell agieren zu können, eignen sich Teilnehmer in diesem Lehrgang fundiertes Fach- und Methodenwissen an.

Das Angebot richtet sich speziell an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Ziel dieses Lehrgangs ist, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem jeweils neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Der Lehrgang umfasst sechs Module: Steuerrecht, Buchführung, EDV-Finanzbuchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Recht und Finanzen sowie Bilanzierung.

Alle Module schließen mit einer landeseinheitlichen Prüfung ab (Kosten: EUR 38/43).

Unterrichtszeiten i. d. R. Di 18:45 - 22:00 Uhr und 14-tägig Sa, 8:30 - 16:00 Uhr. Unterricht in den Herbst- und Osterferien. Der Lehrgang startet jeweils zum Herbstsemester und dauert ca. 12 Monate. Die Module können einzeln belegt werden; bei Quereinstieg ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Das Modul Steuerrecht kann auf das berufsbegleitende Studium an der Universität angerechnet werden. Dadurch lässt sich die Studiendauer verkürzen.

Informationen bei
Sarah Hilbers, hilbers@vhs-ol.de



Steuerrecht

Modul 1 - Finanzbuchhalter (VHS)

Holger Stührenberg
ab 8. Nov. 2011
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32500L

Buchführung

Modul 2 - Finanzbuchhalter (VHS)

Lars Stumpe
ab 24. Jan. 2012
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32501L

Finanzbuchhaltung am Computer

Modul 3 - Finanzbuchhalter (VHS)

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
3 Wochenenden
30. / 31. März, 13. / 14. April, 27. / 28. April 2012
Fr 17:30-21.30 Uhr, Sa 8:45 - 17:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
14 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32502L

Kosten- und Leistungsrechnung

Modul 4 - Finanzbuchhalter (VHS)

Sefan Schubmann
ab 8. Mai 2012
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32503L

Recht und Finanzen

Modul 5 - Finanzbuchhalter (VHS)

Andreas Wenzel
ab 4. Sept. 2012
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32504L

Bilanzierung

Modul 6 - Finanzbuchhalter (VHS)

Stefan Marciniak
ab 16. Okt. 2012
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 32505L

Förderung

Weiterbildung wird gefördert!
Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartnerin: Sarah Hilbers
0441 92391-18; hilbers@vhs-ol.de

COMFAIR GMBH

Bildung Beratung Entwicklung

Berufsbegleitende Lehrgänge

- Fachwirt/in im Sozial- und Gesundheitswesen (IHK)
- Pflegeberater/in gem. §7a SGB XI
- Fachkaufmann/-frau für Vertrieb (IHK)
- Geprüfte/r Energiefachwirt/in (IHK)

Vollzeitlehrgänge

- Sozial- und Pflegeberater/in in der Altenhilfe
Schwerpunkt Demenzerkrankungen
- Fachkraft für medizinische Kodierung, Dokumentation und Case Management
mit IHK-Abschluss
- Sozialbetreuer/in in der Altenhilfe gem. §87b SGB XI
mit IHK-Abschluss
- Sozialbetreuer/in in der Behindertenhilfe
mit IHK-Abschluss
- Fachberater/in Marketing, Vertrieb und Kundenmanagement
mit IHK-Abschluss

ComFair GmbH
Unterm Berg 15 • 26123 Oldenburg
Telefon: 0441 - 9986690
info@comfair-gmbh.de

Berufliche Bildung³

Projektbereich / Computeranwendungen

Projektbereich

VHS - Bei diesen drei Buchstaben denken die meisten Menschen ausschließlich an die vielfältigen Angebote, die im vorliegenden Programmheft präsentiert werden. Dabei unternimmt die Volkshochschule Oldenburg noch viel mehr, um ihrem Bildungsauftrag und -anspruch nachzukommen: So engagiert sie sich seit vielen Jahren mit zahlreichen Projekten in arbeitsmarktlernen Qualifizierungen und Bildungsförderung. Diese Projekte werden durch die Agentur für Arbeit, die Jobcenter, die Stadt Oldenburg, den Landkreis Oldenburg und weitere Leistungsträger z. B. den Europäischen Sozialfonds, mehrere Bundes- und Landesministerien finanziert. Die Abteilung Projektbereich leitet Anne Bohlen (04407 717788, bohlen@vhs-ol.de). Detaillierte Informationen zu den einzelnen Projekten bekommen Sie unter www.vhs-ol.de/Projekte und auf Flyern, die Sie in Ihrer Volkshochschule erhalten.

Die **Oldenburger Jugendwerkstatt** (OJW) unter der Leitung von Gerd Hunke (0441 99858911, hunke@vhs-ol.de) bietet in Theorie und Praxis berufsvorbereitende Beschäftigungs- und Qualifizierungsangebote für junge Erwachsene an - und zwar in den Bereichen Holztechnik, Garten- und Landschaftsbau, Zierpflanzen/Floristik und Küche/Service/Hauswirtschaft. In allen Bereichen besteht die Möglichkeit zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses. Ansprechpartnerinnen sind Petra Ahlich (0441 998589-14 ahlich@vhs-ol.de) und Annika Saueremann (0441 9848272, saueremann@vhs-ol.de); Küche/Service/Hauswirtschaft. Berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf können ihre Schulpflicht in der OJW erfüllen. Ansprechpartnerin ist Karin Moorbrink (0441 9848251, moorbrink@vhs-ol.de).

Der **Außerschulische Lernort** (ASL) unter der Leitung von Gerd Hunke (0441 99858911, hunke@vhs-ol.de) der VHS Oldenburg ist Bestandteil des städtischen Gesamtkonzeptes zum Abbau von Schulabsentismus. Das Angebot gibt es seit März 2011, es richtet sich an Schüler der Sekundarstufe I, vorwiegend der Klassen 8 und 9, welche die Schule über einen längeren Zeitraum nicht besucht haben oder immer wieder nicht besuchen. Im ASL werden neue Möglichkeiten der positiven Selbsterfahrung eröffnet und gemeinsam Wege der Rückkehr in das Regelbildungssystem erarbeitet. Das pädagogische Angebot umfasst Unterricht, Arbeiten in zwei Praxisbereichen (Hauswirtschaft und Handwerk) sowie gemeinsame Aktivitäten. Kennzeichnend ist der individuelle Stundenplan, denn die Schüler entscheiden in hohem Maße eigenständig, was sie machen möchten: Unterricht oder Praxis oder von beidem etwas. Es wird in Kleinst- bis Kleingruppen gearbeitet, es können bis zu 12 Schüler aufgenommen werden. Der familiäre Charakter des Projektes und die Praxisbereiche ermöglichen eine Identifizierung und eine Bindung der Schüler. Die Finanzierung des ASL erfolgt über das Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg und das Land Niedersachsen in Form von Überlassung von Lehrerstunden. Ansprechpartner ist Wolfgang Henze: (0441-99858920, henze@vhs-ol.de).

Seit September 2010 gibt es auch im Landkreis Oldenburg eine Jugendwerkstatt, die **Ahlhorner Jugendwerkstatt** (AJW) mit 16 Plätzen unter Leitung von Thomas Otte (04407 716033, otte@vhs-ol.de). Im Übungssalon „Friseur- und Kosmetikwerkstatt“ und auf der Lehrbaustelle „Energetisches Bauen“ werden Kenntnisse und Fertigkeiten aus den entsprechenden Berufsfeldern

vermittelt, dabei geht es um die Verzahnung der persönlichen Lebenswelten mit den Werten der realen Arbeitswelt. Ansprechpartnerin ist Brigitte Schulze-Liedtke (04435-97190822, schulze-liedtke@vhs-ol.de)

Handwerk hat goldenen Boden! Eine Weisheit, die in Zeiten der Globalisierung mehr denn je gilt. Daher vermittelt die VHS im Rahmen von **Beschäftigungs- und Qualifizierungsprojekten im gewerblichen Bereich** (BQP) Fähigkeiten in den Bereichen Metall- und Holzbearbeitung, Maler- und Baubereich. BQP richtet sich insbesondere an Langzeitarbeitslose über 26 Jahre, die auf die Rückkehr in den Arbeitsmarkt vorbereitet werden. Ansprechpartner ist Rolf Bischof (0441 40810871, bischof@vhs-ol.de).

Wenn Erwachsenen die Rückkehr in den Arbeitsmarkt schwer fällt, probieren sie es häufig mit einer betrieblichen Umschulung. Ein solches Bemühen ist zwar auf den ersten Blick positiv - in der Praxis wird es jedoch häufig durch Abbrüche oder Nichtbestehen der Prüfungen getrübt. Dieses Risiko will die VHS mit der **Umschulungsbegleitenden Hilfe** (UbH) minimieren und eine generelle Grundlage zur Verbesserung der Prüfungsergebnisse schaffen. Die UbH umfasst u. a. die Aufarbeitung der Unterrichtsinhalte und die Vorbereitung auf Klassenarbeiten und Prüfungen. Auch die UbH ist umgezogen, seit November 2010 hat sie eigene Räumlichkeiten in der Lindenstr. 67c, 26123 Oldenburg. Ansprechpartnerin ist Monika Dähne (0441 4081087-9, daehne@vhs-ol.de).

Wie geht es nach der Schule weiter? Wie schafft man am besten den Wiedereinstieg ins Berufsleben? Wo sollten die Schwerpunkte einer Fortbildung liegen? Die **Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie“** am Wendehafen gibt Antworten. Das Verbundprojekt der Volkshochschule Oldenburg mit der Volkshochschule Wilhelmshaven hat zum Ziel - unabhängig vom Träger - zum Thema Bildung zu beraten. Gefördert wird das Projekt durch Landesmittel über das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Die Begleitung erfolgt durch die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, Hannover. Kooperationspartner sind die Stadt Oldenburg, die Gemeinde Hatten, die Gemeinde Wardenburg, die Landwirtschaftskammer Oldenburg sowie das Bildungswerk ver.di. Ihre Ansprechpartnerin ist Anja Wendeln (0441 2190663, wendeln@vhs-ol.de).

Und was ist die **Bildungsprämie**? Sichern Sie sich bis zu 500 Euro für Ihre berufliche Weiterbildung. Es ist so einfach. Und es lohnt sich. Zum Beispiel Projektmanagement, Webdesign, Controlling, Rhetorik, EDV oder Business English – die Investition in die eigene Weiterbildung unterstützt die Arbeit und öffnet neue Wege. Machen Sie einen Termin mit unserer Bildungsprämienberatung Anja Wendeln (0441 2190663, wendeln@vhs-ol.de) und Matthias Krügel (04407 716126, kruegel@vhs-ol.de)

Kompetenzen werden durch Studienabschlüsse und Zeugnisse dokumentiert. Die Kenntnisse, die wir informell erwerben, hingegen nicht. Mit dem Instrument ProfilPASS können Sie Ihre Fähigkeiten herausarbeiten, Ziele definieren und weitere Schritte planen - und wir bescheinigen Ihnen Ihre Kompetenzen. Das **ProfilPASS-Dialogzentrum** ist in die Bildungsberatungsstelle integriert - wir beraten Sie gerne zu Kursangeboten und Beraterqualifizierungen. Ihre Ansprechpartnerin ist Anja Wendeln (0441 2190663, wendeln@vhs-ol.de).

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Sarah Hilbers

Telefon: 0441 92391-18
E-Mail: hilbers@vhs-ol.de

Europäischer ComputerPass Xpert

Drei Prüfungen bestehen - und ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat in den Händen halten! Möglich ist das dank des Europäischen ComputerPass (ECP) Xpert. Er bescheinigt seinem Inhaber Grundlagen-Kenntnisse in den gängigen Anwendungsprogrammen des Office-Bereichs – ein gewichtiges Argument bei der Arbeitssuche. Xpert ist ein Kurssystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und -Fertigkeiten für Büro und Alltag vermittelt. Es besteht aus unterschiedlichen Modulen. Wer einen Computergrundkurs Windows (Prüfung Xpert Starter), sowie zwei frei wählbare Module innerhalb von anderthalb Jahren besteht, erhält den Europäischen ComputerPass Xpert.

Nach der Pflicht kommt die Kür:

Mit zwei weiteren erfolgreich absolvierten Modulen innerhalb der nächsten anderthalb Jahre erwirbt der Teilnehmer den Europäischen ComputerPass Xpert.

Welche Schwerpunkte im Master gesetzt werden, bleibt jedem selbst überlassen - zur Auswahl stehende Kurse sind mit  Piktogramm gekennzeichnet

Alle Kurse schließen mit europaweit einheitlichen Prüfungen ab. Der Kompaktlehrgang „Zurück in den Beruf“ (Kursnummer 34200) führt in 3 Monaten Teilzeitunterricht zum European Computer Passport Xpert.

Förderung

Weiterbildung wird gefördert! Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung. Ansprechpartnerin: Sarah Hilbers 0441 92391-18; hilbers@vhs-ol.de

Europäischer ComputerPass Xpert

Europäischer ComputerPass Xpert	Xpert Starter Pflichtmodul
	Wahlmodul
	Wahlmodul
Europäischer ComputerPass Xpert Master	Wahlmodul
	Wahlmodul

ECP Wahlmodule: Textverarbeitung Basic (auf Anfrage), Präsentation, Tabellenkalkulation, Datenbankanwendungen



Günstige Software

Günstige Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmer

MICROSOFT bietet für Teilnehmer an Kursen im Bereich Berufliche Bildung günstige Software-Pakete an.

Die Software wird von den Teilnehmern bestellt. Erforderlich ist eine Teilnahmebestätigung der VHS. Bezugsbestimmungen sowie weitere Informationen unter <http://www.cobra-shop.de> „vhs - KursteilnehmerInnen, DozentInnen und MitarbeiterInnen“. Für weitere Informationen stehen Ihnen die Dozenten und die Beratung des Fachgebietes Berufliche Bildung zur Verfügung.

Online-Prüfungszentrum

Die VHS Oldenburg ist Prüfungszentrum für den Europäischen ComputerPass und bietet Online-Prüfungen zu Modulen des Zertifikatssystems Xpert an. Ihr Vorteil: Sie können kurzfristig Prüfungen ablegen und Sie erhalten Ihr Ergebnis direkt im Anschluss an die Prüfung. Die Möglichkeiten, Prüfungen zu einem späteren Zeitpunkt oder auch ohne Kursbesuch zu belegen, werden vereinfacht. Über das Angebot sowie freie Plätze wird zur jeweiligen Prüfung entschieden. Bitte sprechen Sie vor der Anmeldung mit dem Dozenten oder den Beratern des Fachgebiets.

Bildung mit Qualität



Seit März 1999 ist die Volkshochschule Oldenburg nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Der Vorteil für Sie: günstige Preise, ein kundenorientierter Service und ein qualitativ gehaltvolles Programm!

Beratungsstelle Bildungsprämie

Wir sind die zentrale Beratungsstelle für Prämien- und Spargutscheine in Oldenburg und Umgebung. Möchten auch Sie sich weiterbilden? Dann nutzen Sie dafür z.B. den Prämiegutschein. Dieser dient der Ko-Finanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung für Erwerbstätige. Die Höhe kann bis zu 500 Euro betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Die Bildungsprämie wird gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union. Infos im Internet www.bildungspraemie.info, Telefon 0800 26230-00 (kostenlose Hotline) oder bei der VHS, Telefon 0441 2190663, E-Mail wendeln@vhs-ol.de.

Berufliche Bildung³

Computeranwendungen

EDV-Grundlagen

Erfolgreich zurück in den Beruf

Kompaktlehrgang

In nahezu allen Berufen werden heutzutage EDV- und IT-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Speziell Wiedereinsteigern und Berufsumsteigern bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, IT-Kompetenzen zu erwerben und sich so auf die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes optimal vorzubereiten. Im Verlauf des Lehrgangs können die Teilnehmer drei IT-Prüfungen ablegen und erwerben dadurch den Europäischen ComputerPass (ECP), der ihr aktuelles Wissen bescheinigt. Der Lehrgang besteht aus drei IT-Modulen, die auch einzeln und ohne Prüfung buchbar sind (Xpert Starter/Windows 7, Word 2010, Excel 2010). Das vierte Modul thematisiert die Aspekte „Reflexion und Persönlichkeit“. Hier lernen die Teilnehmer insbesondere, wie sie sich und ihre spezifische Arbeitsleistung wieder in den Arbeitsmarkt einbringen und sich erfolgreich „vermarkten“.

Gert Breitzke/Dipl.-Ökonomin Cornelia Neumann
ab 31. Okt. 2011

Mo, Di, Mi und Do 8:30 - 11:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

37-mal (144 Ustd.), 15 Tn., EUR 510 (inkl. Lehrbücher) Keine Ermäßigung möglich.

Falls Sie eine ECP-Prüfung ablegen möchten, entstehen zusätzliche Kosten (je Prüfung EUR 43).

Anmeldeschluss: 30. Sept. 2011

Kursnummer 34200



Der Kompaktlehrgang

**„Zurück in den Beruf“ ist über
Bildungsgutschein finanzierbar.**

| Beratungsstelle Bildungsprämie |

Möchten auch Sie sich weiterbilden? Dann nutzen Sie dafür z.B. den Prämiengutschein. Dieser dient der Ko-Finanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung für Erwerbstätige. Die Höhe kann bis zu 500 Euro betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.

Die Bildungsprämie wird gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union. Infos im Internet www.bildungspraemie.info, Telefon 0800 26230-00 (kostenlose Hotline) oder bei der VHS Anja Wendeln unter E-Mail wendeln@vhs-ol.de.

Computer-Grundkurs Windows

ECP: Xpert Starter/Windows 7

Den Computer zu bedienen ist einfach. Wer ihn aber beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über sein Betriebssystem und die Hardware. Den Schwerpunkt dieses Kurses bilden Grundlagen- und Hintergrundwissen, das Sie im privaten sowie im beruflichen Umfeld benötigen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in das Betriebssystem Windows und lernen praxisbezogen etwa den Umgang mit dem System und der Datenorganisation. Auch Grundwissen für Ihren ersten Start ins Internet und Einblicke ins Web-Surfen lernen Sie hier. Der Kurs dient als Einstieg in spezialisierte Programme, etwa Word, Internet oder auch PowerPoint und Excel. Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus. Wenn Sie noch routinierter mit Ihrem Computer umgehen möchten, empfehlen wir Ihnen den Kurs Windows- und Dateimanagement (34242).

Andreas Lassak

Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 31. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

8-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34205



Manfred Deutsch

31. Okt.-4. Nov. 2011, 8:15 - 15:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34225B



Manfred Deutsch

23.-27. Jan. 2012, 8:15 - 15:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34226B



 **Kurse zur Nutzung „Neuer Medien“
finden Sie ab Seite 85.**

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren Ihre Weiterbildung für Ihren Betrieb!

Ansprechpartnerin Sarah Hilbers

0441 92391-18; hilbers@vhs-ol.de

Windows- und Dateimanagement

Chaos - nein danke.

Wenn Sie Ihren Computer im Griff haben wollen, und er nicht mit Ihnen machen soll, was er will, müssen Sie einige Regeln beachten. So können Sie durch ein gezieltes Windows- und Dateimanagement dafür sorgen, dass die Ladezeit von Programmen oder Daten deutlich sinkt. In diesem Kurs erfahren Sie zudem, wann der Festplattenzugriff lauter wird, wie und wo Informationen gespeichert werden, ohne dass Sie etwas davon mitbekommen, und wie sich Surfspuren oder andere Nutzerinformationen unwiederbringlich löschen lassen. Zudem erklären wir Ihnen, wie Sie Daten platzsparend und optimal organisieren und das Windows-System pflegen. Sie eignen sich in diesem Kurs fundiertes Hintergrundwissen an und bearbeiten die genannten Themen anhand von Praxisbeispielen. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse gemäß Computer-Grundkurs.

Manfred Deutsch

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 10. Jan. 2012

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

3-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 77 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 34242

Neuerungen in Office 2010

Einblick in gravierende Änderungen

Sie arbeiten bereits mit Microsoft Word, Excel oder PowerPoint und wollen sich einen Überblick über die Neuerungen in Office 2010 verschaffen? Sie überlegen, ob sich ein Update auf Office 2010 lohnt? In diesem Kurs erhalten Sie in kompakter Form Antworten auf Ihre Fragen. Voraussetzung sind Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgängerversion von Office 2010. Inhalt: Die neue Fluent-Benutzeroberfläche mit Livevorschau, Multifunktionsleiste, Symbolleiste für den Schnellzugriff, Kontextregisterkarten, Mini-Symbolleiste, SmartArt-Grafiken, Schnellformatvorlagen, Dokumentdesigns und weiteren Neuerungen.

Frank Gaertner

Mo 10. Okt. 2011, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

4 Ustd., 15 Tn., EUR 37

Kursnummer 34299

 **Kurse für die Generation 50plus
finden Sie ab Seite 73.**

Büroanwendungen: MS Office und OpenOffice

Word-Grundkurs

Textverarbeitung mit Word 2010

In den Grundlagenkursen bekommen Sie einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word. Praxisnah werden erste Fertigkeiten u. a. zu den Themen Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout/Druckausgabe sowie Kopf- und Fußzeilen vermittelt. Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse (insbesondere des Betriebssystems Windows).

Andreas Lassak
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 7. Dez. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 15 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34300

Word-Aufbaukurs Formatvorlagen

Inhalt: Vorteile von Formatvorlagen, Vorlagen erstellen und zuweisen, Vorlagen bearbeiten, Texte automatisch formatieren lassen. Voraussetzung: Word-Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Gert Breitzke
Mo 9. Jan. 2012, 18:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
4 Ustd., 15 Tn., EUR 29 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34311

Word-Aufbaukurs Serienbriefe

Inhalt: Prinzip des Serienbriefs, Arbeitsschritte zur Erstellung (Datenquelle und Serienbrief erzeugen), Serienbrief drucken. Voraussetzung: Word-Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Gert Breitzke
Mo 23. Jan. 2012, 18:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
4 Ustd., 15 Tn., EUR 29 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34312

Word-Aufbaukurs Handhabung umfangreicher Dokumente

Speziell für umfangreiche Dokumente wie Haus- oder Abschlussarbeiten bietet Word eine Reihe sinnvoller Hilfsmittel und Funktionen: Formatvorlagen, Kopf- und Fußzeilen, Fußnoten, die Gliederungsfunktion oder die Möglichkeit, automatisch Inhalts- und Abbildungsverzeichnisse zu generieren. Voraussetzung: Word-Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 5. / 6. Nov. 2011
Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
16 Ustd., 15 Tn., EUR 105 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34315

Excel-Grundkurs

ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Tabellen in Word erstellen? Bitte nicht! Dies ist in Excel viel komfortabler, umfangreicher und effektiver möglich. In den Grundkursen werden Kenntnisse

und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Darstellung von ausgewählten Daten in Diagrammen praxisnah vermittelt. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie sicher und effektiv mit Excel arbeiten und diverse Berechnungen selbstständig ausführen. Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse (insbesondere des Betriebssystems Windows).

Heiko Kuchenbuch
Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 22. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34320



Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Heiko Kuchenbuch
Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 21. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 15 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34321

ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Gert Breitzke
21.-25. Nov. 2011, 8:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34322B



Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Sabine Weigmann-Hobe
28. Nov.-2. Dez. 2011, 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrbuch)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 34323B



Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 8. / 9. Okt. 2011
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
16 Ustd., 15 Tn., EUR 105 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34324

| SMS-Service |

Um Sie kurzfristig über Kursverschiebungen bzw. Ausfälle informieren zu können, geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobilnummer an.

**Freudige Anlässe –
jetzt auch online erleben!**

NWZ-Baby.de

NWZ-Hochzeit.de

NWZ-Glueckwunsch.de

- Gestalten Sie online Ihre Anzeige
- Erstellen Sie Ihre persönliche Seite
- Fotos und Videos hochladen
- Ratgeberseiten

**NWZ
ONLINE**

Berufliche Bildung³

Computeranwendungen

Excel 2010 - Aufbaukurs

In diesen Aufbaukursen werden vorhandene Excel-Kenntnisse gefestigt und durch folgende Themen erweitert: Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen, Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis). Voraussetzung: Kenntnisse gemäß Excel-Grundkurse.

Aufbau für 20-Ustd.-Kurse

Heiko Kuchenbuch

Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 2. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (20 Ustd.), 15 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34330

Aufbau für 20-Ustd.-Kurse

Sabine Weigmann-Hobe

5.-9. Dez. 2011, 8:30 - 12:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrbuch)

In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

Kursnummer 34333B

Aufbau für 16-Ustd.-Kurse

Heiko Kuchenbuch

Wochenende 29. / 30. Okt. 2011

Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

16 Ustd., 12 Tn., EUR 105 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34341

 **Kurse für die Generation 50plus**
finden Sie ab Seite 73.



cafékurswechsel

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Ort für Kaffee, Kultur, Genuss im neuen VHS-Haus an der Karlstraße.

Foto: secretgarden | PHOTOCASE & STOCKWERK2

Excel 2010 für Fortgeschrittene

Aufbau für 40-Ustd.-Kurse

Die Fortgeschrittenen-Kurse schließen inhaltlich an die Grundlagen- und Aufbaukurse im Umfang von 40 Unterrichtsstunden an. Inhalt: Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation, Kopieren von Tabellenblättern und Grafikobjekten (Textfeldern), Bereichsnamen, Einsatz komplexer Formeln und Funktionen, Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter, Zielwertberechnung, Schutz von Daten am Arbeitsplatz. Voraussetzung: Kenntnisse gemäß Excel-Grund- und Aufbaukurs.

Heiko Kuchenbuch

Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 15. Dez. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

6-mal (24 Ustd.), 15 Tn., EUR 145 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34343

Excel als Datenbankalternative

Inhalte: Datenbanken unter Excel erstellen und bearbeiten, Datenbankfunktionen, Datenbankabfragen mit Filtern. Voraussetzung: gute Excel-Kenntnisse.

Heiko Kuchenbuch

Sa 28. Jan. 2012, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

8 Ustd., 15 Tn., EUR 59 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 34345

| Prüfungsmöglichkeit |

Sie möchten sich Ihre Computerkenntnisse über das Xpert-System zertifizieren lassen?

Dann absolvieren Sie mit oder ohne Kursbesuch eine Xpert-Prüfung (Kosten: EUR 43 zzgl. einmalig EUR 12 für Xpert Card).

Sie kennen sich bereits gut aus? In diesem Fall bieten wir eine Prüfungsvorbereitung im Umfang 8 Ustd. an. Kosten inkl. Prüfungsgebühr und Xpert Card EUR 165. Dieses Angebot ist möglich ab 3 Personen.

| Firmenseminar |

Wir konzipieren und organisieren Ihre Weiterbildung für Ihren Betrieb!

Ansprechpartnerin Sarah Hilbers

0441 92391-18; hilbers@vhs-ol.de

Word/Excel 2010 - kompakt

Mit Textverarbeitung und Tabellenkalkulation kennen Sie sich aus, möchten aber Ihr Wissen auffrischen? Dann nutzen Sie dieses Kompaktangebot. Inhalt Word: Seitenformate, grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen, Tabulatoren, Erstellen und Bearbeiten von Briefen. Inhalt Excel: Eingabe von Text und Zahlen. Kopieren - Ausschneiden - Einfügen von Zellen/Spalten/Zeilen, Rahmen und Schattierungen, grundlegende Berechnungen mit Formeln. Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse (insbesondere des Betriebssystems Windows), sicherer Umgang mit Tastatur und Maus.

Frank Gaertner

19.-23. Sept. 2011, 8:30 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 195 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34350B

Gert Breitzke

24.-28. Okt. 2011, 8:30 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 195 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34351B

PowerPoint-Grundkurs

Präsentation mit PowerPoint 2010

In den Grundkursen lernen Sie die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Die Grundlagen von Präsentationen werden wir ebenso erörtern wie die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten oder die Einbindung von Grafiken und Fotos sowie die Erstellung von Zeichnungsobjekten. Nach Absolvierung der Grundkurse sind Sie in der Lage, einfache Präsentationen inkl. Animationen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse (insbesondere des Betriebssystems Windows).

Gert Breitzke

Di 18:45 - 22:00 Uhr, ab 6. Dez. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

6-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 145 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34355

Gert Breitzke

10.-13. Okt. 2011, 8:30 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

4-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34357B

Gert Breitzke

Wochenende 24. / 25. Sept. 2011

Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

16 Ustd., 15 Tn., EUR 105 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34358

Gert Breitzke

Wochenende 17. / 18. Sept. 2011

Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

16 Ustd., 15 Tn., EUR 105 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34359**Access 2010 - Grundlagen****ECP: Datenbankanwendung mit Access**

Vom Datenbankmodell über Tabellenerstellung sowie deren Verknüpfungen, Auswertungen durch komplexe Abfragen bis zu Eingabefeldern und dem Reporting werden in diesem Angebot die wesentlichen Aspekte eines Datenbanksystems behandelt. Eine vertiefende Behandlung bestimmter Themen und Problemstellungen kann auf Wunsch in weiteren Workshops angeboten werden.

Uwe Joost

Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 31. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

10-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34360**Einführung in OpenOffice****Kostenlos und vielseitig**

OpenOffice ist die kostengünstige Alternative zu teuren Büroprogrammen. Das umfangreiche Paket kann genutzt werden, ohne dass Lizenzgebühren entrichtet werden müssen. Wir widmen uns hier dem „Writer“, dem Modul für Textverarbeitung sowie „Calc“ für Tabellenkalkulation, „Impress“ für Präsentationen, „Draw“ für Grafik, „Base“ für Datenbanken und „Math“ für mathematische Gleichungen. Der Kurs eignet sich für Anfänger genauso wie für interessierte MS-Office-Anwender.

Manfred Deutsch

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 29. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

4-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 88 (inkl. Programm-CD)

Kursnummer 34380**| Förderung |**

Weiterbildung wird gefördert!

Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartnerin Sarah Hilbers

0441 92391-18; hilbers@vhs-ol.de

**Bildungsberatungsstelle
Gewusst wo - Gewusst wie**

Wie geht es nach der Schule weiter? Wie schafft man am besten den Wiedereinstieg ins Berufsleben? Wo sollten die Schwerpunkte einer Fortbildung liegen? Was ist die Bildungsprämie? Die Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie“ gibt Antworten. Das Verbundprojekt der Volkshochschule Oldenburg mit der Volkshochschule Wilhelmshaven hat zum Ziel - unabhängig vom Träger - zum Thema Bildung zu beraten. Gefördert wird das Projekt durch Landesmittel der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, Hannover. Kooperationspartner sind die Stadt Oldenburg, die Gemeinde Hatten, die Gemeinde Wardenburg, die Landwirtschaftskammer Oldenburg sowie das Bildungswerk ver.di. Unsere Kompetenzen sind durch Studienabschlüsse und Zeugnisse dokumentiert. Die Kenntnisse, die wir informell erwerben, hingegen nicht. Mit dem Instrument ProfilPASS können Sie Ihre Fähigkeiten herausarbeiten, Ziele definieren und weitere Schritte planen - und wir bescheinigen Ihnen Ihre Kompetenzen. Das ProfilPASS-Dialogzentrum ist in die Bildungsberatungsstelle integriert - wir beraten Sie gerne zu Kursangeboten und Beraterqualifikationen. Ihre Ansprechpartnerin ist Anja Wendeln
0441 2190663
E-Mail: wendeln@vhs-ol.de

**| Bildung mit Qualität |**

Zertifizierter Bildungsträger
nach DIN EN ISO 9001:2008

CERTQUA

zugelassen nach
AZWV

Seit März 1999 ist die Volkshochschule Oldenburg nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Der Vorteil für Sie:
günstige Preise, ein kundenorientierter Service und ein qualitativ gehaltvolles Programm!



• print • copy • scan • fax

Senken Sie Ihre Verbrauchs- und Administrationskosten und steigern Sie gleichzeitig Ihre Produktivität: Mit den konkurrenzlos wirtschaftlichen Druck- und Kopiersystemen von Kyocera. Zum Beispiel mit dem multifunktionalen Wirtschaftswunder FS-1118MFP:

- Bis zu 18 Seiten A4 pro Minute Druck und Kopie
- 1200 dpi Druckqualität (1800 x 600 dpi)
- Scan to E-Mail, Scan to PC, Scan to FTP, in Farbe
- USB 2.0, parallele Schnittstelle, Netzwerkschnittstelle



KYOCERA - wirtschaftlicher drucken und kopieren

Oetken & Scholz Ihr Büropartner GmbH
Wilhelmshavener Heerstraße 59
26125 Oldenburg 0441 300080
info@oetken-scholz.de www.oetken-scholz.de

Berufliche Bildung³

Computeranwendungen

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Sarah Hilbers

Telefon: 0441 92391-18
E-Mail: hilbers@vhs-ol.de

Digitale Bildbearbeitung, Desktop-Publishing

Fotos bearbeiten mit GIMP

Leistungsfähige Freeware erleben

Das kostenlose Grafik-Programm GIMP unterscheidet sich in seiner Leistungsfähigkeit nur wenig von kommerzieller Profi-Software. Am häufigsten werden die Funktionen Farbkorrektur, Nachschärfen und das Verändern von Helligkeit und Kontrast verwendet. Wie die Teilnehmer mit diesen und weiteren Möglichkeiten umgehen, können sie anhand ihrer eigenen Fotos ausprobieren. Auf diese Weise werden die erworbenen Fähigkeiten gleich praktisch angewandt und vertieft. Weitere Inhalte des Seminars sind die Grenzen der Bildbearbeitung im Allgemeinen und von GIMP im Speziellen.

Zielgruppe: Menschen, die ihre Digitalfotos verbessern bzw. aufbereiten möchten - für den privaten Gebrauch oder die kommerzielle Nutzung, sei es im Print- und Online-Bereich. Erfahrungen mit Windows, Linux oder Mac OS und der Umgang mit einer Digitalkamera sind Voraussetzung, um an diesem Kurs teilnehmen zu können. Bitte mitbringen: USB-Stick mit eigenen Fotos und zum Speichern.

Carsten Lienemann
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 90 (inkl. Programm und Zusatzlinks auf CD)

Kursnummer 34400

 **Kurse zur Nutzung „Neuer Medien“
finden Sie ab Seite 85.**

Mediengestaltung - selbst gemacht

Praxis mit Photoshop & Co.

Die Herstellung von Werbematerialien ist keine alleinige Domäne der Grafiker mehr. Zunehmend wird in Stellenanzeigen und Berufen erwartet, Drucksachen kleineren Umfangs wie Visitenkarten und Flyer selbst herzustellen. Mit der üblichen Office-Software geraten Sie damit schnell an Grenzen. Zusätzlich dazu werden die technischen Gegebenheiten und Voraussetzungen der Druckvorstufe oft unterschätzt. Die „Creative Suite“ von Adobe ermöglicht es, den gesamten Bereich der Druckproduktion abzubilden und schnell professionelle Ergebnisse zu schaffen. Die typischen Aufgaben der Programme Photoshop, Illustrator und InDesign sowie ihr Zusammenwirken stehen im Fokus dieser Kompakt-Woche. Inhalte: Bildbearbeitung, die Erstellung von Vektorgrafiken und professioneller Layouts sowie die Herstellung druckbarer PDFs, Druckvorstufe und Gestaltung. Zielgruppe: Studierende, Mitarbeiter in Sekretariat, Marketing sowie alle, die an Öffentlichkeitsarbeit interessiert sind. Auch für die Eigendarstellung in Bewerbungen sind diese Kenntnisse hilfreich.

Mario Filsinger
14.-18. Nov. 2011, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 299
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 34401B

Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop CS5

Wochenseminar

Ziel des Kurses ist die Bearbeitung von Fotos für den beruflichen Einsatz. Auch private Anwender mit hohen Ansprüchen sind willkommen. Themen: Grundlegende Funktionen des Programms, Arbeitshilfen, Bilder erstellen, retuschieren, nachbearbeiten, malen, Texte und Objekte verwenden, Einführung in Masken und Ebenen, Erstellen von Collagen und Fotomontagen. Voraussetzung: gute EDV-Grundkenntnisse, gute Kenntnisse in Anwendungsprogrammen.

Volker Kunkel
17.-21. Okt. 2011, 8:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 299 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34402B

Photoshop Workshop - Farbkorrektur, Kanäle und Ebenen

Wochenendseminar

Ideal als Aufbau- oder Auffrischkurs geeignet, beschäftigt sich dieser Kurs nach kurzer Wiederholung der Grundlagen mit den besonders leistungsfähigen, etwas komplizierteren Arbeitsschritten in Photoshop. Sie lernen, wie sich mit Hilfe von Kanälen kompliziert geformte Auswahlen schnell erstellen lassen und nutzen Ebenen und Masken für Bildmontagen. Sie lernen Farbkorrekturwerkzeuge im Detail kennen und wie Sie diese mit Hilfe des Maskierungsmodus oder Einstellungsebenen sprichwörtlich ins Bild malen können.

Volker Kunkel
Wochenende 18. - 20. Nov. 2011
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 9:30 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 10 Tn., EUR 159 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 34403

Fotografie für den beruflichen Einsatz

Praktische Übungen im Fotostudio

Ob Porträt, Veranstaltungsdokumentation oder Produktfotos für die Unternehmensbroschüre: Immer häufiger wird der Mitarbeiter zum Fotografen, der mit der firmeneigenen Kamera Bilder in professioneller Qualität liefern soll. In diesem Seminar bereiten zwei professionelle Werbefotografen die Kursteilnehmer konkret auf diese Situationen vor: In einem Fotostudio werden entsprechende Konstellationen nachgestellt und von den Teilnehmern mit der eigenen Kamera fotografiert - jeweils unter fachlicher Anleitung. Des Weiteren lernen die Teilnehmer die Technik ihrer Kamera noch besser kennen und bekommen Tipps, wie sie ihre Ausrüstung optimal erweitern können. Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig.

Volker Kunkel/Eiko Braatz
Fr 11. Nov. 2011, 10:00 - 18:00 Uhr
Fotostudio Schehnberger Weg 15a; Wardenburg
8 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Getränke)

Kursnummer 34404

Digitale Fotografie

Wochenendseminar

Wir beginnen mit Grundlagen der digitalen Fotografie am Freitag. Es folgt eine Exkursion innerhalb des Stadtgebietes am Samstagmorgen. Die theoretischen Kenntnisse werden dann praktisch umgesetzt.

und die Bilder mit Adobe Photoshop bearbeitet (Auflösung verändern, Ausschnitt vergrößern, Bildschärfe optimieren, Tonwerte korrigieren, retuschieren, Hintergrund austauschen und Bilder fürs Internet aufbereiten). Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows.

Volker Kunkel
 Wochenende 7. - 9. Okt. 2011
 Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 9:30 - 17:00 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
 20 Ustd., 10 Tn., EUR 159 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34405

Digitale Fotografie: RAW und HDR

Wochenendseminar

Um die beste Qualität aus der digitalen Kamera herauszuholen, ist eine RAW-Datei die beste Voraussetzung. Sie bietet am Computer alle Freiheiten, einen idealen „Abzug“ des „digitalen Negativs“ zu erstellen. Im Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt: Die Kamera - Umgang, Einstellungen, Technik; Dateiformate RAW, JPEG, TIFF, etc.; „Workflow“ - Import, Korrekturen, Verschlagwortung, Archivierung, Ausgabe; Grundlagen der Bildbearbeitung; HDR (High-Dynamic-Range) Bilder für extreme Kontraste und malerische Effekte. Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC, Grundkenntnisse der Fotografie und eine digitale Kamera, die RAW Formate unterstützt (z. B. eine digitale Spiegelreflexkamera).

Volker Kunkel
 Wochenende 2. - 4. Dez. 2011
 Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 9:30 - 17:00 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
 20 Ustd., 12 Tn., EUR 159 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34407

Adobe Lightroom

Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Basierend auf dem Camera-RAW-Modul von Photoshop ist Adobe Lightroom zu der Komplettlösung für Hobby- und Berufsfotografen geworden. Vom Import von der Kamera über Belichtungs- und Farbkorrekturen bis hin zur Erzeugung unterschiedlicher Bildvarianten und Ausgabe im Web oder Druck bietet Lightroom alle Funktionen, die der Fotograf benötigt - auch mit großen Mengen Bilder zeitgleich. Beim Arbeiten mit eigenen Bildern vermittelt der Kurs nicht nur einen Überblick über alle Funktionen des Programms, sondern auch zahlreiche Tipps zur Fotografie und Bildgestaltung - für zukünftig

noch bessere Bilder. Bitte mitbringen: eigene digitale Fotos (jpeg oder RAW).

Volker Kunkel
 Wochenende 13. - 15. Jan. 2012
 Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 9:30 - 17:00 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
 20 Ustd., 10 Tn., EUR 159
Kursnummer 34408

Digital fotografieren und archivieren

Draufdrücken, fertig. So preisen viele Hersteller ihre Digitalkameras an. Dabei reicht das vielen Benutzern gar nicht, sie möchten lieber all die technischen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und nutzen! - Sie auch? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Hier erfahren Sie auch, wie Sie Fotos geschickt auf Ihrem PC archivieren und sichern können. Teilnahmevoraussetzung: gute Computerkenntnisse. Bitte mitbringen: Digitalkamera, falls vorhanden.

Andreas Lembeck
 Wochenende 7. / 8. Okt. 2011
 Fr 18:00 - 20:30 Uhr, Sa 9:00 - 13:00 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
 8 Ustd., 12 Tn., EUR 49 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34421

Fotoshows auf CD und DVD

Mit „Magix Fotos auf CD & DVD“ können Sie individuelle Fotoshows auf höchstem Niveau produzieren. Lernen Sie den Rolls-Royce unter den Fotoshow-Programmen kennen! Themen sind: Bildimport und Bildverbesserung, Introgestaltung, Blenden und (Spezial-)Effekte, Beschriftung und Vertonung sowie DVD-Menü erstellen und Brennen der Fotoshow. Die fertige Fotoshow wird später am PC oder mittels DVD-Player und Fernseher oder Beamer präsentiert.

Andreas Lembeck
 Sa 26. Nov. 2011, 9:00 - 13:00 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
 5 Ustd., 12 Tn., EUR 41
Kursnummer 34422

 **Fotokurse**
Analog und Digital
finden Sie ab Seite 125.

 **Kurse für die Generation 50plus**
finden Sie ab Seite 73.

| Seminarreihe Desktop Publishing (DTP) |

Photoshop CS 5, Illustrator CS 5, InDesign CS 5 und Acrobat

In dieser Reihe lernen Sie, wie Sie Ihre Grafikvorlagen selbst herstellen können – angefangen beim Programm Photoshop für die digitale Bildbearbeitung über Illustrator, das dem Erstellen von Vektorgrafiken dient, und InDesign, dem perfekten Layout-Programm bis zu Acrobat, mit dem Sie PDF-Dateien fertigen können. Die Reihe richtet sich an alle Interessierten, die sich intensiv mit der Arbeit von Grafikern, mit der Gestaltung und Produktion von Printmedien sowie multimedialen Präsentationen befassen möchten. Die einzelnen Kursmodule sind getrennt buchbar, dennoch wird die Teilnahme an allen Bausteinen empfohlen, um das Seminarziel zu erreichen. Um erfolgreich teilnehmen zu können, sollten Sie den Umgang mit dem PC sowie Windows bzw. Mac OS beherrschen. Die Reihe spricht deshalb insbesondere Selbstständige und Mitarbeitende aus Druckproduktion, Grafikdesign, Marketing, Wirtschaftspädagogik und Verlagswesen an.

 **Vor Anmeldung zur Seminarreihe DTP wird eine Beratung empfohlen.**

Modul 1: Bildbearbeitung mit Photoshop CS5

Adobe Photoshop ist das wichtigste Programm zur digitalen Bildbearbeitung. In diesem Kurs erfahren Sie alles über die für den späteren Druck notwendige Bildauflösung und die Wahl des geeigneten Farbraums. Themen sind auch die Möglichkeiten der Tonwert- und Farbkorrektur sowie der Retusche. Zudem können Sie sich mit sämtlichen Photoshop-Werkzeugen vertraut machen und die verschiedenen Ausgabeformate kennenlernen. Am Ende des Seminars sollten Sie für den Druck geeignete Bilddateien erstellen können. Vor Anmeldung wird eine Beratung empfohlen.

Karin Krämer
 Wochenende 16. - 18. Sept. 2011
 Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
 20 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34450

Berufliche Bildung³

Computeranwendungen

Modul 2: Mehr Bildbearbeitung mit Photoshop CS5

Wenn Sie die Grundlagen von Photoshop bereits beherrschen, können Sie in diesem Seminar Ihre Kenntnisse weiter vertiefen. Sie werden insbesondere die vektororientierten Möglichkeiten des Programms schätzen lernen, etwa das Erstellen von Beschneidungspfaden. Weitere Schwerpunkte bilden die Arbeit mit erweiterten Ebenentechniken und -effekten, das gezielte Anwenden von Filtern sowie Montage und Skaliermethoden. Das Seminarziel ist erreicht, wenn Sie in der Lage sind, komplexe, druckfähige Bildkompositionen zu fertigen. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen.

Karin Krämer
Wochenende 9. - 11. Dez. 2011
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34451

Modul 3: Grafik mit Illustrator CS5

Adobe Illustrator ist ein vektorbasiertes Grafikprogramm. In diesem Kurs lernen Sie zunächst die grundlegenden Unterschiede zwischen Vektor- und Pixelgrafiken kennen. Im weiteren Verlauf werden Sie einfache Formen zeichnen, Konturstärken definieren und Flächen einfärben. Später zeichnen Sie auch komplexere Grafiken. Dabei erarbeiten Sie sich alle notwendigen Werkzeuge und befassen sich mit Ausgabeformaten. Auch die Logo-Erstellung und das Vektorisieren von Pixelbildern sind Ziele des Kurses. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen.

Karin Krämer
Wochenende 14. - 16. Okt. 2011
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34452

Modul 4: Layout mit InDesign CS5

Aus Werbeagenturen und Verlagen ist das Layoutprogramm InDesign nicht mehr wegzudenken. Mit seiner Hilfe können auch Sie Broschüren und Flyer professionell gestalten. In diesem Kurs werden Sie den Umgang mit Mustervorlagen ebenso lernen wie den intelligenten Einsatz von Absatz- und Zeichenformaten. Zudem werden typographische Vorgaben und produktionsrelevante Aspekte ausführlich bespro-

chen, so dass Sie zum Schluss bereits imstande sind, einen eigenen kleinen Printauftritt zu realisieren. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen.

Karin Krämer
Wochenende 11. - 13. Nov. 2011
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34453

Modul 5: Mehr Layout mit InDesign CS 5

Das Aufbau-seminar bietet die hohe Schule der Arbeit mit InDesign, etwa den Aufbau komplexer Tabellen, das Zusammenfügen einzelner Dokumente zu Büchern, das Bearbeiten von Inhaltsverzeichnissen und Indexverweisen. Weitere Themen sind die Verknüpfungen-Palette, mit der Sie Importe aktualisieren und verwalten, die Preflight-Funktion, das Verpacken von Dokumenten sowie der PDF-Export. Abschließend lassen sich mit InDesign erstellte Inhaltsverzeichnisse als interaktive Elemente in Acrobat übernehmen. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen.

Karin Krämer
Wochenende 13. - 15. Jan. 2012
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34454

Modul 6: Multimediales Präsentieren mit ACROBAT 9.0

ACROBAT ist das Werkzeug zur Erstellung universeller PDF-Dokumente. Diese sind plattform- und anwendungsunabhängig und können problemlos ausgetauscht, verbreitet und archiviert werden. Interaktive Navigation in einem PDF-Dokument ist sehr praktisch, deshalb sind Verlinkungen und Schaltflächen zentrale Themen in diesem Modul. Darüber hinaus lernen Sie Flashanimationen, Sounds und Movies in das PDF zu integrieren, um eine spannende Bildschirmpräsentation, einen Onlinekatalog oder ein ansprechendes Portfolio zu Bewerbungszwecken zu erzeugen. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen.

Karin Krämer
Wochenende 10. - 12. Febr. 2012
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34455

Einführung in CorelDRAW

Grundlagen der Vektorgrafik

Logos, Schriftzüge und Grafiken gestalten - all das können Sie mit dem vektororientierten Grafikprogramm CorelDRAW. In diesem Grundkurs lernen Sie die verschiedenen Gestaltungs- und Bearbeitungsmöglichkeiten anhand anschaulicher Beispiele kennen. Weitere Inhalte sind die Einarbeitung in die Arbeitsumgebung, grundlegende Programmfunktionen sowie das Erzeugen von Grafiktext und Colorierung. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und im Umgang mit Dateien.

Sven Ebert
Wochenende 10. / 11. Dez. 2011
Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
16 Ustd., 15 Tn., EUR 103 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34460

CAD-Anwendungen

AutoCAD I

Grundkurs

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Grundlagen, die Sie in die Lage versetzen, Zeichnungen für den beruflichen und privaten Bereich zu erstellen. Themen: Einfache Zeichnungs- und Editierbefehle, Objektfang und -wahl, Layertechnik, Denkweisen, die das Arbeiten mit einem CAD-System vom Zeichnen am „Brett“ unterscheiden, Bemaßung, Erstellen von Blöcken, Anwendungsübungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Geometrie; Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Ralf Engels
2 Wochenenden 18. - 20. und 25. - 27. Nov. 2011
Fr 18:30 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
32 Ustd., 15 Tn., EUR 205 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34491

Ralf Engels
Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 28. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (32 Ustd.), 10 Tn., EUR 205 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34492

AutoCAD II

Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Grundkurses auf und erweitert sie.

Im Aufbaulehrgang werden folgende Themen behandelt:

- Blöcke und Bibliotheken
- Editieren mit Griffen
- Polylinien
- Benutzerkoordinatensysteme
- Fortgeschrittene Bemaßungstechnik
- Xrefs und Rasterbilder
- Layouts und Ansichtsfenster im Papierbereich
- Messen und Teilen

Ralf Engels

Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 7. Dez. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

6-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 175 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 34493

Webdesign

Webdesign - Grundkurs

Webseiten erstellen mit HTML/XHTML und CSS

XHTML- und CSS-Kenntnisse sowie die Einhaltung von Webstandards stellen die Grundlage jedes ernsthaften Webdesigns dar, ohne die selbst mit Layout-Programmen wie Dreamweaver schnell die Grenzen des Machbaren erreicht sind. Dieser Kurs vermittelt die für die Erstellung standardkonformer Websites mit XHTML erforderlichen Kenntnisse, inklusive einer Einführung in das moderne Seitenlayout mit CSS. Voraussetzung: sichere EDV-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen.

Carsten A. Duske

Di und Do 18:30 - 21:45 Uhr ab 4. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

8-mal (32 Ustd.), 10 Tn., EUR 149 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34501

Carsten A. Duske

2 Wochenenden

17. / 18. und 24. / 25. Sept. 2011

Sa / So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

4-mal (32 Ustd.), 10 Tn., EUR 149 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34502

| Seminarreihe Webdesign |

Um ansprechende Webseiten erstellen und gestalten zu können, ist eine fundierte Kenntnis aktueller Webstandards und -technik erforderlich - nur „ein wenig HTML“ zu können, reicht nicht aus. Die Seminarreihe „Webdesign“ liefert die grundlegenden Kenntnisse in den Bereichen XHTML, CSS, Webgrafik, Multimedia, Skriptsprachen (JavaScript, PHP) und Datenbanken (MySQL), die für ein modernes Webdesign erforderlich sind.

Die Seminare bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln belegbar, wenn die erforderlichen Vorkenntnisse bereits vorhanden sind. Gute Windowskenntnisse werden in allen Kursen vorausgesetzt.

Da die Kursauswahl in der Regel von individuellen Zielsetzungen, Interessen und Vorkenntnissen abhängig ist, stellen wir in den folgenden Anforderungsprofilen die jeweils erforderlichen Kenntnisse dar:

Einfache Website

Anforderungen: XHTML, CSS, Webgrafik.

Kleine Website mit Formularen und/oder interaktiven Elementen

Anforderungen: XHTML, CSS, Webgrafik, Multimedia und JavaScript.

Website mit dynamischen Inhalten, Formularen, interaktiven Elementen und Datenbankanbindung

Anforderungen: XHTML, CSS, Webgrafik, Multimedia, PHP, JavaScript und MySQL.

Sie möchten mehr lernen? Gern bieten wir Kurse zu speziellen Webdesign-Themen an oder initiieren einen themenbezogenen Stammtisch - bei Interesse bitte Ihren Dozenten ansprechen.

Zeigen Sie in einem Abschlussprojekt, dass Sie das Gelernte umsetzen und anwenden können, so ist neben der Teilnahmebescheinigung der Erwerb eines qualifizierten Zertifikats möglich.

CSS-Workshop

Websites mit Style

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse in den Bereichen CSS und Webgrafik und zeigt die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten beim professionellen Layout von Websites mit CSS: Positionierung von Elementen, Ebenen und komplexe Layouts, grafische Gestaltung und visuelle Effekte mit CSS, barrierefreies

Webdesign. Voraussetzung: sichere EDV-Anwenderkenntnisse, Internet-, XHTML- und CSS-Grundlagen (siehe Webdesign-Grundkurs).

Carsten A. Duske

Wochenende 2. - 4. Dez. 2011

Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

20 Ustd., 15 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 34503

JavaScript- und Multimedia-Workshop

Websites mit Effekt

Mit JavaScript und Multimedia-Objekten lassen sich Webseiten mit ansprechenden visuellen Effekten und Benutzerinteraktion versehen. Moderne, einsteigerfreundliche JavaScript-Frameworks ermöglichen dabei browserübergreifend vielseitige Effekte ohne großen Programmieraufwand. Themen: Einbindung von Multimedia-Objekten (Flash, Videos), Einführung in JavaScript, Syntax und Programmstrukturen, interaktive Effekte mit JavaScript-Frameworks. Voraussetzung: sichere EDV-Anwenderkenntnisse, Internet-, XHTML- und CSS-Grundlagen (siehe Webdesign-Grundkurs). Empfohlen: CSS-Workshop.

Carsten A. Duske

Wochenende 16. - 18. Dez. 2011

Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

20 Ustd., 12 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 34504

| Günstige Software |

Günstige Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmer

ADOBE bietet gelegentlich für Teilnehmer an EDV-Kursen günstige Software-Pakete an. Die Software wird von den Teilnehmern bestellt. Erforderlich ist eine Teilnahmebestätigung der VHS. Bezugsbestimmungen sowie weitere Informationen unter <http://www.cobra-shop.de> „vhs - KursteilnehmerInnen, DozentenInnen und MitarbeiterInnen“. Für weitere Informationen stehen Ihnen Dozenten und die Beratung des Fachgebiets Berufliche Bildung zur Verfügung.

Computeranwendungen

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Sarah Hilbers

Telefon: 0441 92391-18
E-Mail: hilbers@vhs-ol.de

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL

Wochenseminar

Dieses Seminar liefert Ihnen die für die Erstellung datenbankgestützter, dynamischer Websites (Online-Shops, Informations- und Redaktionssysteme etc.) erforderlichen Grundlagen: Servertechnologie (Webserver, PHP, MySQL) und -konfiguration, Einführung in PHP, Syntax und Programmstrukturen, Formelarauswertung, E-Mail-Versand, Einführung in MySQL, Datenbankabfragen mit SQL, Sicherheitsfragen. Voraussetzung: sichere EDV-Anwenderkenntnisse, Internet- und HTML-Grundlagen (siehe Webdesign-Grundkurs).

Carsten A. Duske
9.-13. Jan. 2012, 8:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 208 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 34508B



Internetpräsenz selbst erstellen

Wochenseminar:

Adobe Dreamweaver und Photoshop

Für Menschen, die ihren eigenen Internetauftritt kreieren wollen: Adobe Dreamweaver ist ein professioneller visueller Editor, mit dem Websites und Webseiten erstellt sowie verwaltet werden. In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer Grundlagenkenntnisse, um ihre Webpräsenz mit dem Programm entwickeln zu können. Zudem lernen sie, wie sie mit Adobe Photoshop das gewünschte Bildmaterial bearbeiten und es anschließend in Dreamweaver einbinden können. Jeder einzelne Teilnehmer wird praxisgerecht in das Programm eingeführt: Er erstellt grundlegende Formatierungen sowie Tabellen, bindet Grafiken/Bilder ein und verknüpft mit sogenannten Hyperlinks die einzelnen Seiten. Am Ende dieser Woche hat sich jeder Teilnehmer eine vorgegebene Homepage erarbeitet.

Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse (insbesondere Umgang mit dem Windows Explorer).

Sabine Weigmann-Hobe
14. - 18. Nov. 2011, 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 34510B



Netzwerke und Betriebssysteme

Aufbau kleiner bis mittlerer Netzwerke

Grundlagen zum Auf- und Ausbau praxisnah erklärt

Sie möchten kleine bis mittlere Netzwerke im Heimbereich oder kleinen Firmen aufbauen und einrichten? Dieser Workshop richtet sich an Mitarbeiter in Unternehmen, die mit der Thematik in Berührung kommen ebenso wie an Privatpersonen, die ein heimisches Netzwerk einrichten wollen. Durch die unterschiedliche Vernetzung lassen sich Drucker und Internetanschluss von mehreren Rechnern nutzen. Begleitend zur Theorie wird im Kurs ein Netzwerk aufgebaut und konfiguriert (ISDN, DSL, TCP/IP, LAN, WLAN, Peer to Peer Net, Microsoft Home-Serveranbindung). Sie lernen hier praxisnah das nötige Wissen zum selbständigen Aufbau und zur Administration von kleinen Netzwerkent. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows.

nn
Wochenende 15. / 16. Okt. 2011
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
16 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34600

LINUX - Einsteigerseminar

Wochenendseminar

Eine allgemeine Einführung in das Betriebssystem LINUX anhand der Distributionen SuSE und Ubuntu. Ziel ist das grundsätzliche Verständnis der Systemphilosophie und das Erlernen der Arbeitsweise auf einem UNIX-System. Behandelt werden auch die wichtigsten Shell-Kommandos. Themen: Allgemeine Einführung, Einführung in das LINUX-System, Dateisystem und -verwaltung, Shell-Bedienung, Installation von Programmen. Aufbauseminar mit anschließender Prüfung „LINUX“ für PC-Systembetreuer (VHS) möglich.

Karsten Meister
Wochenende 20. - 22. Jan. 2012
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
20 Ustd., 15 Tn., EUR 120 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34609

Datenbanken und Programmierung

Windows Programmierung mit VisualBasic und VBA

VBA für Excel

In diesem Kurs werden Grundlagen zum Programmieren mit Visual Basic 6.0 und Visual Basic for Applications (VBA-Office XP) erläutert und Begriffe wie Objekte, Eigenschaften, Methoden und Ereignisse erklärt. Anhand von praktischen Beispielen wird der Umgang mit diesen Programmiersprachen geübt. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows 2000/XP.

Bel Zeroug
Wochenende 16. - 18. Dez. 2011
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
20 Ustd., 15 Tn., EUR 115 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34700

JAVA - Programmierung

Wochenendseminar

Der Kurs bietet eine intensive Einführung in die Programmiersprache JAVA und ihre Einsatzmöglichkeiten. Er zeigt die Programmierung von Anwendungen und Applets auf Internet-Seiten. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Bel Zeroug
Wochenende 11. - 13. Nov. 2011
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
20 Ustd., 15 Tn., EUR 115 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 34705

| SMS-Service |

Um Sie kurzfristig über Kursverschiebungen bzw. Ausfälle informieren zu können, geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobilnummer an.

Tastschreiben

10 - Finger Tastschreiben am PC

Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das „10-Finger-Tastschreiben“ erlernen wollen. Ziel des Kurses: Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes und Schreibtraining. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms „MS-TEX für Windows“ erarbeitet. Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt.

Jutta Behrens

Mo 20:30 - 22:00 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 98

Kursnummer 34800

Renate Bosse

Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 98

Kursnummer 34801

In diesem Kurs werden Ziffern und Zeichen nicht behandelt.

Gerlinde Schubert

Di 17:00 - 18:30 Uhr, ab 4. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

12-mal (24 Ustd.), 15 Tn., EUR 81

Kursnummer 34802

| Beratungsstelle Bildungsprämie |

Möchten auch Sie sich weiterbilden? Dann nutzen Sie dafür z.B. den Prämiegutschein. Dieser dient der Ko-Finanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung für Erwerbstätige. Die Höhe kann bis zu 500 Euro betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Die Bildungsprämie wird gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union. Infos im Internet www.bildungspraemie.info, Telefon 0800 26230-00 (kostenlose Hotline) oder bei der VHS unter E-Mail wendeln@vhs-ol.de.

EDV für die Generation 50plus

Computereinstieg mit Windows 7 (Vista)

Am Nachmittag

Da steht er nun, der neue Computer. Wie war das noch? Einschalten und loslegen? Ohne kompetente Anleitung ist das für die meisten wohl leichter gesagt als getan. Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Welt des Betriebssystems „Windows 7“ und eine solide Grundlage für den Besuch der weiterführenden Kurse aus unserer Reihe „EDV für die Generation 50plus“.

Andreas Lassak

Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

10-mal (30 Ustd.), 10 Tn., EUR 185 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34900

Texte erstellen und bearbeiten

Am Vormittag

In dieser praktischen Einführung lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word kennen und für Ihre Bedürfnisse einzusetzen. Sie lernen das Einrichten von Seiten, das Erfassen, Ändern und Formatieren von Texten sowie das Einfügen von Bildern und die Darstellung von Tabellen. Daneben zeigen wir Ihnen, wie Sie Dokumente speichern und drucken sowie Einladungen, Faltblätter und Briefe geschmackvoll gestalten können. Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse. Zielgruppe: Generation 50plus

Cornelia Ibold-Repp

Mi 8:30 - 11:45 Uhr, ab 23. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 120 (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 34902

Computer im Alltag

Selbst ist die Frau am PC!

Wie schreibt man eine Einladung mit Word? Wie versendet man eine E-Mail? Wie kann man Abrechnungen in Excel anlegen und pflegen? Und natürlich - wie verwaltet man diese ganzen Dateien? Sie möchten Antworten auf diese Fragen, z.B. um Ihre ehrenamtliche Tätigkeit optimaler zu organisieren? Super, dann erschließen Sie sich den PC in einer freundlichen Atmosphäre unter gleichgesinnten und sozial engagierten Frauen. Voraussetzung: Erste PC- und Windows-Kenntnisse.

Gerlinde Schubert

Di und Do 9:00 - 11:30 Uhr, ab 22. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

8-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 125 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 34903

Einstieg ins Internet

Am Nachmittag

In ruhiger Atmosphäre und mit viel Praxis werden in diesem Kurs spannende Einblicke in das Internet vermittelt. Wie komme ich überhaupt ins Internet? Wie suche ich systematisch nach Informationen? Welche Internetseiten helfen mir weiter, z.B. bei Fragen zur Reiseplanung? Wie verschicke und empfangen ich E-Mails? Was sind Foren, Blogs und Twitter? Und - nicht unwesentlich - wie schütze ich meinen Computer und meine privaten Daten? Voraussetzung: PC- und Windows-Kenntnisse.

Andreas Lassak

Di und Do 14:30 - 16:45 Uhr, ab 18. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

8-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 115

Kursnummer 34904

Fotobearbeitung am PC

Am Nachmittag

Dieser Kurs vermittelt anhand vieler praktischer Übungen die grundlegenden Techniken der digitalen Bildbearbeitung. Inhalte: Vergrößern oder verkleinern von Digitalfotos, Bestimmen von Bildausschnitten, Entfernen von „Roten Augen“ und anderen Farbfehlern, Korrektur von Fehleleuchtungen, Einsetzen digitaler Effekte. Diese und weitere nützliche Techniken vermittelt der Kurs auf „seniorengerechte“ Art und Weise. Voraussetzung: PC- und Windows-Kenntnisse!

Andreas Lassak

Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 17. Jan. 2012

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

6-mal (18 Ustd.), 10 Tn.,

EUR 95 (inkl. Unterlagen und Programm-CD)

Kursnummer 34908

Fotokurse

Analog und Digital

finden Sie ab Seite 125.

Spezielle Kinder- und Jugendkurse

finden Sie auf Seite 135.

Politik und Gesellschaft

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Anna Drosdowska

Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Typisierungsaktion mit der Deutschen Knochenmarkspendeteil

Die VHS engagiert sich:

Gemeinsam mit der Deutschen Knochenmarkspendeteil (DKMS), Stützpunkt im Pius-Hospital Oldenburg, engagiert sich die VHS Oldenburg für an Leukämie erkrankte Menschen. Mit verschiedenen Aktivitäten unterstützen wir die DKMS bei ihrer Suche nach potenziellen Stammzell- und Knochenmarkspendern. Denn jede Typisierung (Analyse der Gewebemerkmale) kostet 50 Euro und soll für die Spender möglichst kostenfrei sein.

Am 3. Sept., dem Tag der Offenen Tür in den VHS-Kunstwerkstätten, können Werke der ausgestellten Künstler gegen Spenden erworben werden. Zum Start des Herbstsemesters beginnt eine 13-wöchige Versteigerungsaktion auf der Internetseite der VHS. Regelmäßig wird ein neues Kunstobjekt online vorgestellt, das gegen die jeweils größte Spende erworben werden kann. Für den 7. Dez. ist ein Infoabend zu den Themen rund um die Krankheit Leukämie und Therapiemöglichkeiten geplant. Die Typisierungsaktion findet am 14. Dez. in der VHS statt. Informieren Sie sich regelmäßig unter www.vhs-ol.de und in der Lokalpresse.

Wenn Sie schon jetzt spenden möchten:
Spendenkonto: OLB, BLZ: 280 200 50;
Konto: 1 060 060 900; Stichwort: HSO 002
Für eine Spendenbescheinigung ab 50 Euro bitte Adresse auf der Überweisung angeben.

Politik und Gesellschaft

Politik aktuell

Mit dieser Veranstaltungsform bietet die VHS in jedem Semester ein Forum, aktuelle politische Themen zwischen Politikern und interessierten Bürgern abzuklären und zu diskutieren. Die erste Abendveranstaltung wird im LzO Forum aufgezeichnet, die nachfolgenden im Studio des o 1. Alle Aufzeichnungen werden im Programm des Oeins übertragen. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Die Aufzeichnungen finden jeweils montags von 18:00 - 20:15 Uhr statt, am folgenden Mi wird die Sendung ab 19:15 Uhr ausgestrahlt. Sie finden den Sender im Kabelnetz, Sonderkanal 20.

Adolf Schröder
19. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
24. Okt., 21. Nov. und 19. Dez. 2011, 23. Jan. 2012
o 1 - Lokalsender Oldenburg; Bahnhofstr. 11;
Fernsehsstudio
Termine jeweils montags 18:00 - 20:15 Uhr
je 40 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 11001 - 11005

Aus Gesellschaft und Politik

Diskussionsrunde zu selbst gewählten politischen Themen

Interessiert Sie, was in Politik und Gesellschaft vor sich geht? Möchten Sie mit anderen darüber sprechen, was in der kommunalen, Landes-, Bundes- oder internationalen Politik geschieht? Dann bietet sich dieser Gesprächskreis an, in dem Sie mit den anderen Teilnehmern die Diskussionsthemen bestimmen.

Adolf Schröder
Mi 9:15 - 10:45 Uhr, ab 7. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 53
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 11010

Oldenburger Gespräche

In dieser Veranstaltungsreihe werden Personen vorgestellt, die in Stadt oder Region wichtige Aufgaben in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft oder Kultur übernommen haben. Im Gespräch sollen die besonderen Werdegänge und Aufgabenbereiche, persönliche Beweggründe und Zielsetzungen deutlich werden. Die OLDENBURGER GESPRÄCHE finden im Aufnahmestudio des Lokalsenders oldenburg eins (oeins), Bahnhofstr. 11, statt. Wer jeweils Gesprächspartner im OLDENBURGER GESPRÄCH ist, wird in der Presse, auf unserer Webseite und im VHS-Newsletter mitgeteilt. Die Aufzeichnungen beginnen montags um 18:00 Uhr. Ausgestrahlte Sendungen beginnen jeweils um 19:15 Uhr. Sie werden häufig wiederholt. Das Programm des oeins finden Sie unter www.oeins.de.

Adolf Schröder
Termine jeweils montags 18:00 - 20:15 Uhr
12. Sept., 10. Okt., 7. Nov. und 12. Dez. 2011, 9. Jan. 2012
o 1 - Lokalsender Oldenburg; Bahnhofstr. 11;
Fernsehsstudio
je 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 11021 - 11025

Deutschland in Europa

Kooperation und Moderation: Adolf Schröder

»... als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen«, hat sich das Deutsche Volk in der Präambel des Grundgesetzes verpflichtet. Seit sechzig Jahren ist der europäische Einigungsprozess auf den Weg gebracht – schrittweise und immer wieder mit umstrittenen Fortschritten.

Seit vielen Semestern gehören diese Themen zum Programm der VHS. In Zusammenarbeit mit dem Verein »Europa-Union / Europäische Föderalisten Oldenburg e. V.« werden diese Informations- und Diskussionsveranstaltungen zu aktuellen Themen der Europapolitik fortgesetzt. Auch in der Sendereihe »Europa im Gespräch« im Bürgersender »oldenburg eins« werden weiterhin Mitglieder des Europäischen Parlaments und Experten aus internationalen Organisationen zu Wort kommen. Im Rahmen der Reihe findet u. a. am 8. Okt., ab 10:00 Uhr, im LzO Forum, der öffentliche Teil der Landesversammlung des Landesverbandes Niedersachsen der Europa-Union Deutschland statt. Hinweise und Informationen zu aktuellen europapolitischen Veranstaltungen der VHS finden Sie unter der Rubrik Aktuelles, in Aushängen und der Tagespresse.

Vortrag: Die Energie der Zukunft

Über Stromerzeugung nach der Atomkraft

Nach Fukushima ist das Ende der Atomkraft abzusehen. Trotzdem, viele Fragen zu den alternativen Energien sind immer noch offen: Welche Energiearten werden die Zukunft prägen? Welche Vor- und Nachteile sind zu erwarten? Wie werden sich die Energiepreise entwickeln? Und vor allem: Was kann jeder Einzelne tun, damit die Energieversorgung nicht zum Risiko wird? Antworten auf diese Fragen gibt Dr. Ingo Harms, Mitglied des Oldenburger Energierates.

Oldenburger Energierat Dr. habil. Ingo Harms
Do 20. Okt. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 80 Tn., EUR 6 Abendkasse.
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.

Kursnummer 11050

Polen und Deutsche - die ganz besonderen Nachbarn

Über Stereotypen in Film-, Literatur- und Karikaturbeispielen

Vorsicht Vorurteile: Die Polen klauen! Die Sorge ums eigene Auto und die Angst vor einer Arbeiterschwemme bestimmen das Bild vieler Deutschen von ihren polnischen Nachbarn. Dabei war das Verhältnis zu Deutschlands östlichen Nachbarn auch einmal ganz anders: Im 19. Jahrhundert galten die Polen als heldenhafte Freiheitskämpfer und deutsche Polenvereine leisteten finanzielle Hilfe für Emigranten. In diesem Workshop werden anschaulich anhand von Filmen, literarischen Texten und Karikaturen das wandelbare Polenbild ergründet und positive, genauso wie negative Stereotypen hinterfragt.

Dr. Yvonne Pörzgen
Sa 15. Okt. 2011, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
4 Ustd., 25 Tn., EUR 16

Kursnummer 11065

„In Szczebrzeszyn tönt der Käfer im Schilfrohr“

Amüsantes über Polen, seine Sprache und Menschen

Polen - dieses Land ist näher, als viele Deutsche denken. Und es versteht zu begeistern, mit der Freundlichkeit seiner Menschen, der Kultur sowie der schönen Landschaft. Seine Sprache - „zischend“ und „raschelnd“ - wollen immer mehr Deutsche lernen, sei es aus familiären oder beruflichen Gründen.

Diese westslawische Sprache ähnelt das Polnische dem Deutschen in vielerlei Hinsicht. Mehr noch, es ist sogar in gewisser Weise mit ihm verwandt. Überraschend? Strittig? Totaler Nonsens? Dieser Workshop informiert und lädt zu einer Diskussion ein.

Dr. Beata Chachulska
Sa 12. Nov. 2011, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
5 Ustd., 25 Tn., EUR 17

Kursnummer 11070

Diavortrag: Von der Tierschau bis zur „Arche Zoo“

Lebensraum Zoologischer Garten

Jedes Jahr sterben zahlreiche Tierarten aus. Dieser Fachvortrag informiert anschaulich darüber, welche wichtige Rolle Zoos heute für den Artenerhalt spielen. Die Teilnehmer erhalten zunächst einen historischen Überblick über die Tierhaltung. So wurden Tiere anfänglich den herrschenden Schichten zur Schau gestellt. Es folgten die reisenden Menagerien, dann der 1793 als erster fürs Volk gegründete Zoo in Paris und letztendlich der moderne Zoo mit seinen „Erlebniswelten“. Im zweiten Teil wird die Entwicklung der Tiergärtnerei aufgezeigt. Die vier Hauptaufgaben von Zoologischen Gärten sind Erholung, Bildung, Forschung und Artenschutz. Schon Prof. Dr. Bernhard Grzimek, der berühmte Frankfurter Zoodirektor postulierte: „Zoos sind für den Menschen da, als Propaganda für den Naturschutz“. Diesen Satz mit Leben zu erfüllen, ist heute die wichtigste Aufgabe der Zoos, die eine weltweite Zoo-Naturschutzstrategie entwickelt haben. Das Thema „Arche Zoo“ ist ein Schwerpunkt dieses Vortrages.

Dr. Wolf Everts
Mi 5. Okt. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 100 Tn., Voranmeldung EUR 7
Abendkasse EUR 8.

Kursnummer 11073

Tod, Bestattung, Jenseits

Ein Kulturvergleich mit Friedhofsführung

Wo gehen wir hin, wenn wir sterben? Ins Paradies, in die Hölle, ins Nirwana oder einfach nur unter die Erde? Auf Madagaskar werden die Toten alle paar Jahre aus der Gruft geholt, um mit ihnen ein rauschendes Fest zu feiern. Indische Parsen bestatten ihre Verstorbenen auf Türmen und überlassen sie den Geiern. Der treue Fan von Manchester United lässt seine Asche auf dem Rasen seines Liebling-

steams verstreuen. Gestorben wird immer - doch der Umgang damit ist überall anders. Unser Verhältnis zum Tod beeinflusst in vielfältiger Weise unsere Einstellung zum Leben. Ein Kulturvergleich zwischen unserem Umgang mit dem Tod und dem anderer Völker ermöglicht es, unsere eigenen Wertmaßstäbe zum Tod und zum Sterben neu zu überdenken.

Dr. Hans-Joachim Schepker
Sa 19. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
8 Ustd., 24 Tn., EUR 28

Während des Kurses wird mit den Teilnehmern ein zusätzlicher Termin für den Besuch des Friedhofes FriedWald verabreicht.

Kursnummer 11075

Diavortrag: Mont Blanc

Traumwanderroute „Tour du Montblanc“

Wer Europas höchsten Berg auf der Tour du Mont Blanc (TMB), dem berühmtesten Weitwanderweg Frankreichs, umrundet, wird überwältigt sein von der Mächtigkeit dieses weißen Riesen, von seinen Felsnadeln und filigranen Türmen, seinen luftigen Spitzen und wild zerrissenen Gletschern, die bis tief ins Tal fließen. Dreizehn Pässe, sieben Täler und drei Länder (Frankreich, Italien und die Schweiz) gehören zur Tour. Der Vortrag dokumentiert diese Rundwanderung vor der Kulisse des Dachs der Alpen.

Klaus-Peter Albrecht
Mi 16. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 80 Tn., Voranmeldung EUR 7
Abendkasse EUR 8

Kursnummer 11080

| Radio und Fernsehen |

Die VHS im Lokalsender oldenburg eins

Die VHS Oldenburg und der Lokalsender oldenburg 1 (Oeins) arbeiten im Bereich des Hörfunks und des Fernsehens eng zusammen. Die Radiosendung „Vor Ort“ können Sie jeden Mittwoch von 13:00 bis 14:00 Uhr auf UKW 106,5 MHz und 92,75 im Kabel hören. Der Lokalsender Oeins ist zu sehen im Kabel auf Sonderkanal 20. Web-Radio und Homepage: www.oeins.de



Oeins - Lokalsender Oldenburg
Bahnhofstr. 11, 26122 Oldenburg
fon 0441 2188844, fax 0441 2188840

Geschichte und Zeitgeschichte / Religion und Philosophie

Fortbildung: Elternarbeit in der Schule

Für Erziehungsberechtigte

Wie sind die verbindlichen und freiwilligen Gremien einer Schule jeweils zusammengesetzt? Welche Aufgaben haben sie? Wofür sind sie zuständig? In welchen Gremien können Eltern mitwirken? Dieser Workshop informiert Erziehungsberechtigte umfassend und anschaulich, wobei Praxisanwendungen die jeweiligen theoretischen Phasen anschaulich ergänzen.

Silvia Wendeburg
Fr 7. Okt. 2011, 17:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5 Ustd., 20 Tn., EUR 20

Kursnummer 11085

Neue Herausforderungen meistern

Vorstände an öffentlichen Schulen

Mit der Einführung der eigenverantwortlichen Schule haben Schulvorstände wesentliche Entscheidungsbefugnisse erhalten. Dadurch kommen auf alle Vertreterinnen und Vertreter dieser Gremien neue Herausforderungen zu. Dieses Seminar informiert detailliert über alle rechtlichen, strukturellen und kommunikativen Neuerungen und bereitet die Teilnehmer gezielt auf ihre neuen Aufgaben vor. Eine Kostenübernahme durch die Schule im Rahmen des Fortbildungsbudgets ist auf Anfrage möglich.

Silvia Wendeburg
Sa 1. Okt. 2011, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
9 Ustd., 24 Tn., EUR 30

Kursnummer 11086

Geschichte und Zeitgeschichte

Geschichte im Raum Weser-Ems XVI

Das Zeitalter der Aufklärung

Inhalte dieses zeitlichen Überblicks werden die preußische Landesherrschaft und die regionale Identität im Ostfriesland des späten 18. Jahrhunderts sowie der „aufgeklärte Absolutismus“ in Oldenburg sein, repräsentiert durch Herzog Peter Friedrich Ludwig. Des Weiteren wird der kulturelle Wandel um 1800 im Mittelpunkt stehen, die religiösen Entwicklungen, aber auch die Adelskultur in Ostfriesland, Oldenburg und dem Niederstift Münster.

Dr. Heinrich Schmidt
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 7. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
12-mal (24 Ustd.), 35 Tn., EUR 58

Kursnummer 11130

Familienforschung

Mein Ur-Ur-Urgroßvater war ein Seeräuber?

Ahnentafeln aufstellen, alte Schriften entziffern, historische Kirchenbücher aufspüren: Das sind die Themen dieses Seminars. Zudem besteht an einem Abend die Möglichkeit, sich einschlägige Computerprogramme anzuschauen und sie auszuprobieren. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Staatsarchiv statt.

Werner Honkomp
Di 17:30 - 19:00 Uhr, ab 1. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 40

Kursnummer 11145

Religion und Philosophie

Den Islam verstehen

Einblick in die zweitgrößte Weltreligion

„Die, die glauben, haben Frieden im Herzen, wenn sie sich Gottes erinnern; das Gottesgedenken gibt dem Herzen Frieden.“ Diese Aussage im Qur'an (13,28) beinhaltet die Auffassung des Islam von einem Glauben, der die Menschen zum inneren Frieden führt. Welche Grundprinzipien bietet der Islam hierfür an? Die Veranstaltung skizziert die Grundlagen der islamischen Lehre und ermöglicht einen reflektierten Blick in die islamischen Quellen.

Hamideh Mohagheghi
Sa 26. Nov. 2011, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
(4 Ustd., 22 Tn., EUR 20

Kursnummer 11200

Das Kreuz mit dem Kreuz

Das Leiden sehen, aber darin nicht heimisch werden!

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Akademie der Ev.-Luth. Kirche Oldenburg organisiert. Warum wurde ein für Leiden, Folter und Martyrium stehendes Symbol zum zentralen Zeichen der christlichen Religion? „...das Leben wird nicht genommen, es wird verändert“ - diese, früher bei einem Begräbnis lateinisch gesungene Liturgie gibt einen Hinweis auf die christliche Hoffnung, die mit der Erzählung vom Kreuz, das „Jesus auf sich genommen hat“ verbunden ist. Anhand von Filmausschnitten, Ikonografie und Beispielen aus der Literatur werden Fragen zum Un/Verständnis und zur Sinnhaftigkeit dieses Symbols diskutiert. Ferner soll der persönliche Umgang mit Leiden bis hin zu religiös begründeter Opferbereitschaft vor dem Hintergrund dieser Tradition zur Sprache kommen.

Brigitte Gläser / Dr. Kerstin Schiffner
Sa 15. Okt. 2011, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
8 Ustd., 20 Tn., EUR 25

Kursnummer 11219

Vortrag: Starrer Dogmatismus oder tolerante Weltreligion?

Ein Fachvortrag über Hinduismus

Nach dem Christentum und dem Islam zählt der Hinduismus zu den größten Religionen der Menschheit. Dank seiner Vielschichtigkeit ist er einerseits in

DIABOLO
Wochenzeitung für Oldenburg

sucht journalistische Mitarbeiter
auf Honorar-Basis

Bei Interesse:
Tel. 0441 - 218350 · Wallstr. 11 · 26122 OL

der Lage, andere Religionen zu akzeptieren und zu integrieren. Auf der anderen Seite zeigen sich durch das Kastenwesen aus Sicht des westlichen Denkens starre dogmatische und gesellschaftliche Vorstellungen. Wie ist eine solche Religion unter Aspekten der Globalisierung und Pluralisierung einzuordnen? Fragen wie diese thematisiert der Fachvortrag, der die Teilnehmer in die Grundlehren und das Denken dieser faszinierenden Religion einführen und darüber mit Ihnen diskutieren will.

Prof. Dr. Jürgen Heumann
Mi 18. Jan. 2012, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 80 Tn., EUR 7 Abendkasse.
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 11220

Einblick in das Judentum

Schalom Oldenburg!

Es ist uralte, eine Weltreligion - das Judentum. An diesem Sonntag lassen Oldenburger Juden Sie an ihrem Leben teilhaben: Ein jüdisches Morgengebet macht den Anfang, dann gibt die Vorsitzende der Gemeinde Einblick in das religiöse Leben, die Traditionen und die Feste. Und wie lecker koscher schmeckt, erfahren Sie dann beim gemeinsamen Mittagessen.

Jüdische Gemeinde Oldenburg
So 25. Sept. 2011, 9:45 - 15:45 Uhr
Jüdische Gemeinde; Wilhelmstr. 17; Oldenburg
8 Ustd., 35 Tn., EUR 39 Gebühr inkl. Mittagessen.
Kursnummer 11221

Lebendige Kabbala

Wissen und Lehre der jüdischen Mystik

Die Kabbala ist das Herz der westlichen Mysterientraditionen. Ihre Ursprünge können bis ins frühe Ägypten zurückverfolgt werden und sind heute hauptsächlich in der jüdischen Tradition präsent. Kabbala bedeutet „Offenbarung des innersten Wesens“ - bei Mensch, Tier oder Planet - und wird sowohl durch Studium als auch durch die Praxis erreicht. Kabbala bedeutet aber auch „empfangen“ und weist damit auf unsere Fähigkeit hin, innere Weisheit zu erlangen. Das Seminar bezieht sich auf das kabbalistische Wissen des Alten Testaments, führt in die Theorie der kabbalistischen Lehren ein und wird durch meditative und visuelle Praxis ergänzt.

Jean-Paul Beffort
Sa 15. Okt. 2011, 10:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
12 Ustd., 22 Tn., EUR 35
Kursnummer 11222

Philosophinnen

Gute Argumente - Schulung der Dialogkultur

Der Kurs richtet sich insbesondere an Frauen, die in Unterhaltungen oder Gruppendiskussionen oft das Gefühl haben, ungehört oder unverstanden zu bleiben. Ausgewählte philosophische Texte von Autorinnen stellen die thematische Grundlage des Seminars. Frauen, die für Argumentation und Gegenargumentation sensibilisiert werden möchten und die empathische Dialogkultur schulen wollen, sind bei dem Kurs genau richtig! Literatur wird bereitgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nadja Göbel
Do 9:15 - 10:45 Uhr, ab 6. Okt. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 49
Kursnummer 11254

Was bedeutet Zeit? Wie finden wir Glück? Gibt es Einhörner?

Einführung in das Sokratische Gespräch

Ein Sokratisches Gespräch führt über eine prozessorientierte Moderation zur Überprüfung persönlicher Geisteshaltungen und Überzeugungen. Dadurch wird ein Perspektivwechsel in kreativen Tätigkeiten und sozialen Arbeitsfeldern, aber auch bei allen anderen Herausforderungen der eigenen Lebenswelt ermöglicht. Der Kurs eignet sich für politisch aktive Menschen, Lehrer, Therapeuten und Erzieher. Ebenfalls angesprochen sind all diejenigen, die in kreative Arbeitsprozesse von Gruppen eingebunden sind und sich ihrer Überzeugungstätigkeit bewusst werden möchten. Die philosophische Gesprächsmethode des Sokratischen Gesprächs schult insbesondere die Bewusstseinschärfe der Teilnehmer durch Übung in der Selbstorientierung des Denkens, der emotionalen Kompetenz sowie der Reflexions- und Konfliktfähigkeit im Gespräch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nadja Göbel
Wochenende 5. / 6. Nov. 2011
Sa 10:00 - 16:00 Uhr, So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
13 Ustd., 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 11255

| Die Stille im Kloster erleben |

Schweigeseminar „Hatha-Yoga“
Termin: 27. bis 29. Jan. 2012
Sie finden unser Angebot auf Seite 112.

Kaffee, Kuchen und schräge Typen

Literarisch-philosophischer Streifzug durch die Kaffeehäuser europäischer Metropolen

Unter dem Motto „Hast du Sorgen? Geh' ins Kaffeehaus!“ wird eine amüsante Reise durch die Welt der Kaffeehäuser der Metropolen von Prag bis Wien präsentiert. Hier begegnen uns kuriose Typen, die vor gar nicht allzu langer Zeit quasi im Kaffeehaus lebten. So saß diese illustre Schar der „Stammgäste“ nicht selten den ganzen Tag lang - lediglich bei einem Glas Wasser - im Café, um über den Sinn des Lebens zu diskutieren oder das Personal zu schikanieren.

Dieser nostalgische, literarisch-philosophische Streifzug gibt Anekdoten und Lebenseinsichten aus berühmten Kaffeehäusern zum Besten. Künstler wie Else Lasker-Schüler und Bert Brecht zeigen, dass es möglich ist, die Zeit totzuschlagen, ohne von ihr totgeschlagen zu werden.

Dr. Torsten Reters
So 2. Okt. 2011, 15:00 - 17:15 Uhr
VHS; Karlstraße 25, Café Kurswechsel
3 Ustd., 40 Tn., EUR 8 Vorherige Anmeldung erforderlich. Gebühr ohne Verpflegung.
Kursnummer 11256

oldenburg
FILMFESTIVAL

Allen Cineasten und Freunden des Originalfilms empfehlen wir, sich vom 14. bis 18. September viel Zeit zu nehmen. Unser Partner, das FILMFEST OLDENBURG gewährt Ihnen als VHS-Kunden exklusiv eine Ermäßigung auf alle Filme im Originalton. Wer diesen Gutschein in einer Filmfestspielstätte vorweist, bekommt auf die Eintrittskarte eine Ermäßigung von 2 Euro.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.filmfest-oldenburg.de.

Integration und Toleranz

Integration und Toleranz

Basislehrgang für Integrationslotsen

Ein Projekt zur Unterstützung ehrenamtlicher Integrationsarbeit

Erfolg oder Misserfolg der Integration von Migranten entscheidet sich vor Ort - in den Städten, Stadtteilen und Wohnvierteln. Hier setzt das vom Land Niedersachsen geförderte Projekt „Integrationslotsen“ an. Integrationslotsen sollen Zuwanderern bei der Orientierung in einer noch fremden Umgebung helfen und sie bei der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration unterstützen.

Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, die sich ehrenamtlich an der Integrationsarbeit beteiligen möchten, werden in einem Lehrgang für ihre Arbeit geschult. Soziale und kommunikative Kompetenzen werden gefördert, Kenntnisse über Integrationsverläufe vermittelt. Parallel dazu läuft die Spezialisierung mit 52 Unterrichtsstunden, die während des Lehrgangs mitgeteilt werden.

Zertif. Trainerin für interkulturelles Training
Yasemin Kocatas

Di 30. Aug., 6., 13., 20., 27. Sept. und 4. Okt. 2011, 18:00 - 21:15 Uhr,
Sa 3., 10., 17. und 24. Sept. 2011, 9:00 - 14:00 Uhr
Die Termine sind unter Vorbehalt und können sich ändern.

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
10-mal (48 Ustd.), 16 Tn., EUR 24

Kursnummer 11300

Basislehrgang zum Bildungspaten

Bessere Chancen für Kinder mit Migrationshintergrund

„Bildung für alle!“ Diese Forderung klingt gut, muss aber in die Tat umgesetzt werden. Die Basisqualifikation richtet sich an Personen, die eine längere, ehrenamtliche Bildungspatenschaft für Kinder mit Migrationshintergrund eingehen möchten. Denn diese Kinder leiden oft unter Schulschwierigkeiten, vor allem wegen der Sprachprobleme. Im Bildungspatenprojekt „Bildung für alle!“ können Sie die Kinder in den entscheidenden Schuljahren an der Grundschule unterstützen, um deren Chancen zu verbessern - ein wichtiger Baustein zur Verbesserung ihrer Situation in Oldenburg.

Weitere Informationen zum Projekt im Internet unter www.vhs-ol.de. Die Anmeldung ist nur bei Yasemin Kocatas, Tel.: 0441 92391-21 möglich.

Zertif. Trainerin für interkulturelles Training
Yasemin Kocatas

Do 3., 10., 17., 24. Nov., Mi 23. und 30. Nov. 2011, jeweils 17:30 - 21:30 Uhr
Sa 5. und 12. Nov. 2011, 9:00 - 16:00 Uhr
Die Termine sind unter Vorbehalt und können sich ändern.

PFL, Peterstr. 3; Seminarraum 4; Agentur Ehrensache
8-mal (48 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 11305

Basislehrgang zum Bildungspaten in Sek. I

„Bildung für alle!“ Diese Forderung klingt gut, muss aber in die Tat umgesetzt werden. Die Basisqualifikation richtet sich an Personen, die eine längere, ehrenamtliche Bildungspatenschaft für Jugendliche mit Migrationshintergrund, die neu zugewandert sind, eingehen möchten. Denn diese Jugendlichen leiden oft an Sprachschwierigkeiten. Das bestehende Daz-Net Projekt in Oldenburg bietet ihre Mitunterstützung in diesem Projekt für Jugendliche in den Sprachlernklassen. Hier haben Sie die Möglichkeiten den Jugendlichen in den entscheidenden Jahren Ihre Unterstützung beim Erlernen der Deutschen Sprache und der Orientierung in unserer Gesellschaft zu geben.

Die Anmeldung ist nur bei Yasemin Kocatas, Tel.: 0441 92391-21 möglich.

Zertif. Trainerin für interkulturelles Training
Yasemin Kocatas

Do 8. Sept., 18:00 - 20:15 Uhr und
Sa 10. Sept. 2011, 9:00 - 14:15 Uhr
PFL, Peterstr. 3; Seminarraum 4; Agentur Ehrensache
2-mal (10 Ustd.), 20 Tn., EUR 25

Kursnummer 11306

| Bildung mit Qualität |



Seit März 1999 ist die Volkshochschule Oldenburg nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Der Vorteil für Sie:
günstige Preise, ein kundenorientierter Service
und ein qualitativ gehaltvolles Programm!

| Einladung zum Weltalphabetisierungstag 2011 |

Die Ergebnisse der „leo – Level-One-Studie“ haben die Zahl von 4 Millionen funktionalen Analphabeten in unserer Bildungsrepublik Deutschland auf alarmierende 7,5 Millionen nach oben korrigiert.

Die Bundesbildungsministerin Annette Schavan und der Präsident der Kultusministerkonferenz Dr. Bernd Althusmann fordern eine „nationale Kraftanstrengung“ und einen Grundbildungspakt. Wo aber bleibt angesichts der dramatischen Zahlen der Diskurs in Deutschland?

Anlässlich des Weltalphabetisierungstages laden wir am Do, 8. Sept. 2011, um 11:30 Uhr in die VHS Oldenburg ein. Anmeldung unter marketing@vhs-ol.de oder 0441 92391-38

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg, Karlstraße 25

1. Etage

Andreas Letzel (Fotografie und Installation)
noch bis zum 20. Jan. 2012

2. Etage

„25 Jahre Oldenburger Photo-Amateure“
noch bis zum 31. Jan. 2012

3. Etage

„Wege zur Abstraktion.“ Eine Ausstellung von Theo Haasche und Kursteilnehmern
noch bis zum 15. Okt. 2011

3. Etage

„Stille Heldinnen – Afrikas Großmütter im Kampf gegen HIV/ Aids“, eine Ausstellung in Kooperation mit HelpAge Deutschland, Fotos: Christoph Gödan

2. Nov. - 4. Dez. 2011

Eröffnung: Mi, 2. Nov. 2011, 18:00 Uhr, LzO Forum

4. Etage

Thea Koch-Giebel (Malerei)
noch bis zum 20. Januar 2012

Weitere Informationen unter www.vhs-ol.de/ausstellungen



Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Manuel Karczmarzyk

Telefon: 0441 92391-34

E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Gesundheit

Infoabend: Knochenmark- und Stammzelltransplantation

Leukämie und Typisierung

Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 10.000 Menschen an Leukämie. Die Krankheit greift das blutbildende System an. Sehr oft besteht die einzige therapeutische Möglichkeit in einer Knochenmark- bzw. Stammzelltransplantation. Hierfür ist ein passender Spender nötig. Um so schnell wie möglich für einen Erkrankten den geeigneten Geber zu finden, ist durch die sogenannte Typisierung eine weltweite Knochenmarkspenderdatei entstanden. An diesem Infoabend werden Themen wie Leukämie und Knochenmarktransplantation aus medizinischer Sicht ausführlich erklärt. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer Informationen über den Stützpunkt der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) im Pius-Hospital Oldenburg. Zudem berichten Menschen, die ihr Knochenmark oder ihre Stammzellen gespendet haben, von ihren Erlebnissen und Erfahrungen.

Frank Prof. Giesinger/Jochen Prof. Casper/Heinrich Schrand/Oliver Schütte/Cornelia Kottusch
Mi 7. Dez. 2011, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Tn., gebührenfrei

Während des Infoabends werden Kuchen, Kekse und andere Süßigkeiten gegen eine Spende verkauft. Die Gebäcke werden einen Tag vorher von den Mitarbeitern der VHS Oldenburg speziell für den guten Zweck vorbereitet.

Kursnummer 13000

Aktionstag: „Jeder Einzelne zählt“

Potenzielle Spender für Leukämiekranken gesucht

Leukämie tötet. Eine Knochenmarks-Transplantation kann Leben retten, wenn der richtige Spender gefunden wird. Auf der Suche nach solchen Gebern organisiert die VHS Oldenburg in Kooperation mit der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) im Pius-Hospital eine Typisierungsaktion. Freiwillige können sich am 14. Dezember per Blut- bzw. Wangenabstrich unter medizinischer Aufsicht typisieren und in die Spenderdatei eintragen lassen. Bei der Aktion sollen so viele potenzielle Spender wie möglich gewonnen werden. Die aufwendige Untersuchung ist grundsätzlich kostenfrei, die Organisatoren würden sich jedoch freuen, wenn die Teilnehmer das Projekt mit einem Obolus unterstützen würden.

Heinrich Schrand
Mi 14. Dez. 2011, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
gebührenfrei

Kursnummer 13001

Typisierungsaktion mit der Deutschen Knochenmarkspenderdatei

Die VHS engagiert sich:

Am 3. Sept., dem Tag der Offenen Tür in den VHS-Kunstwerkstätten, können Werke der ausgestellten Künstler gegen Spenden erworben werden. Zum Start des Herbstsemesters beginnt eine 13-wöchige Versteigerungsaktion auf der Internetseite der VHS. Regelmäßig wird ein neues Kunstobjekt online vorgestellt, das gegen die jeweils größte Spende erworben werden kann. Informieren Sie sich unter www.vhs-ol.de

Vortrag: Organspende hilft Leben zu retten

Mit anschließender Diskussion

In Deutschland warten rund 12.000 schwer kranke Menschen auf ein Spenderorgan, im Jahre 2010 wurden etwa 5000 Organe transplantiert. Die Kluft zwischen dem Bedarf an Organen und den realisierten Transplantationen ist groß. Wie läuft eine Organspende und Transplantation ab? Unter welchen Bedingungen ist eine Organspende möglich? Welche Rolle spielt der Hirntod bei der Organspen-

de? Welche Vorschriften beinhaltet das Transplantationsgesetz? Wann ist eine Lebendspende möglich? Antworten im Vortrag mit Diskussion.

Wolfgang Ellerbeck

Mo 31. Okt. 2011, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

2 Ustd., 25 Tn., gebührenfrei

Kursnummer 13002

Vortrag: Laufverletzungen

Immer wieder die gleichen Beschwerden...

Achillessehnenbeschwerden, Schienbeinschmerzen, Knieprobleme - immer die gleichen Beschwerden beim Läufer, die fast jeder kennt. Aber warum kommt es zu diesen Beschwerden und was kann ich selber dagegen tun? Dieser Vortrag zeigt, welche Bewegungsabweichungen dafür verantwortlich sind und gibt dir einige Problemlösungsansätze an die Hand.

Dennis Walther

Mo 12. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3 Ustd., 50 Tn., EUR 8 Abendkasse.

Keine vorherige Anmeldung möglich.

Kursnummer 13004

Vortrag: Ganzheitliche Rückentherapie

Für Gesundheitsinteressierte und Menschen in Heilberufen

Eine gut ausgeprägte Muskulatur allein ist nicht der Schlüssel zur Schmerzfürfreiheit. Denn viele Gründe können dazu führen, dass es im „Kreuz“ zwickelt. Wird dem Rückenproblem jedoch mit dem passenden Ansatz begegnet, lassen sich die Schmerzen reduzieren, sodass Betroffene ihren Beruf und ihren Alltag wieder besser meistern können. Um dies zu erreichen, muss in erster Linie die Eigenverantwortung des Betroffenen geschult werden. Erst dann ist gemeinsam mit einem guten Therapeuten eine Schmerzminderung möglich. Die Teilnehmer Vortrags erhalten einen detaillierten Überblick über die Komplexität des Rückenproblems. Er dient auch der ausführlichen Information über die Fortbildung zum Rückentherapeuten (33504, siehe Seite 49).

Rainer Kersten

Mo 12. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3 Ustd., 70 Tn., EUR 15 Abendkasse.

Keine vorherige Anmeldung möglich.

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer, Betroffene, Gesundheitsinteressierte.

Kursnummer 13005

Vortrag: Das Chi aktivieren

Für Gesundheitsinteressierte und Menschen in Heilberufen

In jedem Menschen stecken viele Selbstheilungskräfte, die entdeckt werden wollen. Die universelle Lebensenergie (Chi) ist in Südostasien seit vielen Jahrtausenden fester Bestandteil der angewandten Heilmethoden. Sie durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen das allgemeine Wohlbefinden erheblich verbessern. In diesem Vortrag geht es ausschließlich um fundierte Erfahrungswerte aus praktischen Anwendungen. Begrifflichkeiten wie Chakren, Meridiane oder Akupunkturpunkte werden aufgegriffen und erläutert. Der Vortrag dient auch der detaillierten Information der Ausbildungswoche zum „Chi-Therapeuten“ (33520, siehe Seite 51).

Rainer Kersten

Do 22. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3 Ustd., 70 Tn., EUR 15 Abendkasse.

Keine vorherige Anmeldung möglich.

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer, Betroffene, Gesundheitsinteressierte

Kursnummer 13006

Vortrag: Gehirn als Werkzeug

Positive Veränderungen im Alltag bewirken

Sie möchten unbehagliche Emotionen kontrollieren, souveräner mit Herausforderungen des Alltags umgehen und allem Erleben eine angenehmere Note verleihen? Der erste Schritt auf dem Weg zu einem bewussten und selbstbestimmten Umgang seinem Leben über ein besseres Verständnis unseres Gehirns und unserer Emotionen. Wie funktioniert das Gehirn? Wie kommuniziert das Gehirn mit dem restlichen Körper? Wie beeinflusst das Gehirn unsere Emotionen? Welche biologische Bedeutung haben Emotionen? Wie entstehen sie und vor allem - wie können wir sie mit unserem Gehirn beeinflussen? Auf verständliche und unterhaltsame Weise werden Fragen beantwortet und Anregungen aufgezeigt, wie Sie Ihren Alltag positiv beeinflussen können.

Dr. Angela Kurylas

Mo 10. Okt. 2011, 19:30 - 21:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

2 Ustd., 50 Tn., EUR 10 Abendkasse.

Keine vorherige Anmeldung möglich.

Kursnummer 13007

GSG Mieterrabatt

Vortrag: Unsere Nahrung ist unsere Medizin

Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit am Beispiel Metabolic Balance

Die Häufigkeit ernährungsbedingter Erkrankungen nimmt stetig zu. Was ist über die Zusammenhänge zwischen heute üblicher Ernährung und Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Alters-Diabetes und anderem bekannt? Am Beispiel des Stoffwechsel-Regulationsprogramms Metabolic-Balance wird erläutert, wie durch Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten der Stoffwechsel reguliert, Übergewicht vermindert und Erkrankungen natürlich vermieden werden können.

Dr. Stefan Depta

Mi 5. Okt. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 20 Tn., EUR 7 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 13008

GSG Mieterrabatt

Vortrag: Vielseitige naturheilkundliche Arthrosebehandlung

Es herrscht viel Unsicherheit darüber, wie Arthrose behandelt und ihr Fortschreiten gestoppt werden kann. Die Naturheilkunde bietet eine Fülle von erfolgreichen Therapiemöglichkeiten, sofern sie richtig und frühzeitig angewandt werden. Oft liegen einer Arthrose-Erkrankung unterschiedlichste Ursachen zugrunde - in der individuellen Lebensweise begründet oder auch als Folge eines Zeckenbisses. In diesem Vortrag wird anschaulich erklärt, auf welche Ursachen eine Arthrose zurückzuführen ist und welche Faktoren sie voranschreiten lässt. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer etwas über die unterschiedlichen Behandlungsmethoden und Details über deren individuelle Gewichtung.

Rainer Suda

Mo 19. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 25 Tn., EUR 9 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 13009

Vortrag: „Schüßler-Salze“

Gesund durch die kalte und nasse Jahreszeit?

Mit Schüßlersalzen können wir unsere Immunabwehr stärken und Infekte haben keine Chance. Aber welche Salze sind effektiv? Welche Kuren kann ich auch bei bestimmten Vorerkrankungen anwenden? Gibt es Zeichen im Gesicht, die auf den Mangel an bestimmten Salzen hindeuten? Wie wirken die Salze überhaupt? Wie dosiere ich sie richtig? 1000 Fra-

gen. Dieser Abend bietet die Möglichkeit, all diese Fragen zu stellen, deren Antworten wir nicht ohne weiteres aus Büchern erfahren. Jeder Teilnehmer wird am Ende des Abends sich seine ganz persönliche Fit-durch-den Winter-Kur zusammenstellen können.

Silke Wormenor

Mo 14. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3 Ustd., 50 Tn., EUR 9 Abendkasse. Keine vorherige Anmeldung möglich.

Kursnummer 13010

GSG Mieterrabatt

Vortrag: Mineralstoffmangel im Gesicht erkennen

Farbveränderungen oder Fältchen im Gesicht oder die Zungendiagnose geben wichtige Hinweise auf das fehlende Salz bei verschiedenen Symptomen wie Erschöpfung, Stresssymptomen oder zur Entgiftung. In einem praktischen Vortrag suchen wir nach erkennbaren Zeichen für das individuell „richtige“ der 12 Schüßler Salze. Bitte einen Handspiegel mitbringen.

Michaela Molzahn

Mo 7. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 15 Tn., EUR 9 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 13011

Vortrag: Akupunktur nicht nur bei Schmerzen

Die Emotionale Intelligenz der Chinesischen Medizin

Das alte Wissen der Chinesen vermittelt ein tiefes Verständnis dafür, wie Emotionen entstehen und wie sich auf den Körper auswirken. Die Namen für Punkte wie „Tor der Hoffnung“ oder „Pfeiler der Seele“ geben Hinweise darauf, dass Akupunktur mehr kann, als Schmerzen behandeln. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, warum Chinesen nicht joggen, Menschen manchmal nach siebenmal sieben Jahren ihr Leben ändern und was es auch Sicht der chinesischen Medizin bedeutet, nachts um drei Uhr nicht schlafen zu können.

Michaela Molzahn

Mo 21. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 15 Tn., EUR 9 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 13012



Gedanken in Bewegung

Glück, Erfolg und Gesundheit

Wohl jeder wünscht sich ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben. Doch warum fällt es oftmals schwer, dieses Glück jeden Tag zu empfinden? Warum holt uns der Alltag immer wieder ein und hält uns ab, unsere guten Vorsätze dauerhaft zu leben? Aufgrund einfacher Antworten moderner Gehirnforschung und Mentalwissenschaft erleben Sie, wie unser Gehirn funktioniert, wie Gewohnheiten entstehen und Emotionen Einfluss auf unser Verhalten ausüben. Lernen Sie in fünf Bausteinen wissenschaftlich fundierte Methoden kennen, mit denen es gelingt, nachhaltig und dauerhaft die Dinge in Ihrem Leben zu erreichen, die Sie sich schon immer gewünscht haben. Die Methoden sind einfach zu erlernen, machen Spaß und wirken sofort.

Mentaltrainerin Kirsten Pröhl
Di 18:30 - 21:30 Uhr, ab 20. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
4-mal (16 Ustd.), 14 Tn., EUR 163

Kursnummer 13013

 GSG Mieterrabatt

Vortrag: Hirn und Ohr erfolgreich trainieren

Geistig fit im Alter durch gutes Hören und Verstehen

Gutes Hören ist erst durch das perfekte Zusammenspiel von Ohr und Gehirn möglich. Über das Ohr werden Geräusche und Sprache aufgenommen, um anschließend im Gehirn verarbeitet zu werden. Ist einer dieser Prozesse beeinträchtigt, kann es zu Schwierigkeiten kommen. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, was passieren kann, wenn das Hörzentrum im Gehirn nicht mehr richtig arbeitet. Darüber hinaus präsentiert er Lösungen zum besseren Hören und Verstehen, die helfen, Lebensqualität und Lebensfreude wieder zurück zu gewinnen.

Sonja Tiemann
Mi 28. Sept. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 50 Tn., EUR 8 Abendkasse.
Keine vorherige Anmeldung möglich.

Kursnummer 13014

 GSG Mieterrabatt

Vortrag: Tinnitus

Ich höre etwas, was du nicht hörst... Eine Heilung für den chronischen Tinnitus gibt es nicht. Jedoch können Sie lernen, den störenden Ton zu überhören. Dazu werden die im Gehirn vorhandenen Hörfilter

aktiviert und trainiert, um wieder zur Ruhe kommen zu können. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die unter Tinnitus leiden.

Stephanie Bretschneider
Mi 21. Sept. 2011, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
2 Ustd., 70 Tn., EUR 10 Abendkasse.
Keine vorherige Anmeldung möglich.

Kursnummer 13015

Vortrag Hyperakusis

Alles ist zu laut, Sie ziehen sich zurück und werden immer stiller. Ähnlich wie beim Tinnitus sind die Hörfilter im Gehirn für eine übersensible Verarbeitung der Töne verantwortlich. Durch regelmäßiges Trainieren ist es jedoch möglich, die Hyperakusis wieder zu heilen. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die unter Hyperakusis leiden.

Stephanie Bretschneider
Mi 14. Sept. 2011, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
2 Ustd., 15 Tn., EUR 10
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 13016

Workshop: Burn-out-Prophylaxe

Strategien gegen das Ausbrennen in Job und Privatleben

Immer unter Strom, beruflich und privat unter Druck. Intensive Arbeit, Leben am Limit - bis zum Burn-out-Syndrom, der totalen geistigen und körperlichen Erschöpfung. Die Folgen sind dramatisch: Nichts geht mehr! Die vollständige Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit kann viele Monate dauern. Der Workshop vermittelt das notwendige Wissen über die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Stress. Es werden geeignete Strategien der Burn-out-Prophylaxe mittels erlebniszentrierter Methoden erprobt und eingeübt. Ziele des Workshops: Stress- und Burn-out-Symptome rechtzeitig erkennen, Messung der Herzratenvariabilität, Anti-Stress-Strategien entwickeln, Stress-Techniken beherrschen sowie Transfer der neuen Erkenntnisse in den Arbeitsalltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.

Andreas Rehländer
Sa 5. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 13 Tn., EUR 42

Kursnummer 13017

Workshop: Burn-out-Prophylaxe

Strategien gegen das Ausbrennen in Job und Privatleben

Andreas Rehländer
Sa 14. Jan. 2012, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 13 Tn., EUR 42

Kursnummer 13018

Familie und Persönlichkeit

Vortrag: Warum gerade dieses Kind?

Stellvertreteraufgaben und Familienbiografie

Nicht selten hat von allen Geschwistern ein nur einziges Kind bestimmte Probleme. Warum? Eine mögliche Antwort liegt in der in Familien über mehrere Generationen wirkende Stellvertretungsordnung. Dabei kann deutlich werden, dass nicht nur das Geschlecht, sondern auch die Position eines Kindes in der Geschwisterfolge für dessen Probleme verantwortlich sind. Dies ist immer dann der Fall, wenn das Kind unbewusst und aus Loyalität zu beiden Eltern Verantwortlichkeiten und unmögliche Stellvertretungserfordernisse übernimmt. Dieser Vortrag informiert Eltern, Pädagogen, Psychologen und Interessierte über die Details der familienbiografischen Entschlüsselung von Stellvertretungsaufgaben.

Dr. Monika Adamaszek
Mi 28. Sept. 2011, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 50 Tn., EUR 10 Abendkasse.
Keine vorherige Anmeldung möglich.

Kursnummer 13500

Gelassener geht's besser

Konflikte bewältigen, aber wie?

Im beruflichen und privaten Alltag gibt es immer wieder Konflikte, die nicht zufriedenstellend bewältigt wurden. Die Fragen lauten dann: Was jetzt tun? Wie bin ich da hineingeraten? Wie konnte es passieren, dass wir aneinander vorbeigefunkt haben? In diesem Kurs erhalten Sie ganz konkrete Tipps und Anregungen, wie man möglichst stressfrei miteinander reden kann, ohne die eigenen Ziele aus den Augen zu verlieren.

Renate Pfaffenberger
Sa 12. Nov. 2011, 9:30 - 16:30 Uhr
VHS-Haus; Patenbergschweg 7, Wardenburg;
8 Ustd., 12 Tn., EUR 29

Kursnummer 91351



Seminar: Was nährt unsere Seelen?

Was wir für unsere positive Entwicklung brauchen.

Wohin wir gehen können, hängt entscheidend davon ab, wo wir heute stehen. Es ist daher hilfreich, den eigenen Standort zu kennen, bevor wir unsere Ziele festlegen. Denn gut begründete Ziele, die selbstständig erreicht werden, fördern das Selbstwertgefühl und tragen nicht selten zu neuer Verbundenheit mit Verwandten und Freunden bei. Auf der Grundlage familienbiografischer Erkenntnisse werden unsere Entwicklungsmöglichkeiten beleuchtet. Im Seminar werden die Teilnehmer an der Klärung ihres Standorts in ihrer Herkunftsgeschichte arbeiten und lernen, ihre persönlichen Ziele zu formulieren.

Dr. Monika Adamaszek
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 30. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (6 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 13501

Seminar: Denken - Fühlen - Handeln I

Menschenkenntnis privat und im Beruf einsetzen

Zum Glück sind Menschen unterschiedlich. Das macht die Welt bunt und lebendig. Gleichzeitig kann dies zu Irritationen, Frust, Ärger oder Streit führen.

Dr. D. Friedmann, Entwickler der ILP® - der „Integrierten Lösungsorientierten Psychologie“ - ermöglicht durch die Psychografie-Methode, neue Handlungswege aufzuzeigen. Seminarinhalte sind: Das Psychografiedreieck - Persönlichkeitstypen erkennen und unterscheiden. Raus aus der Falle - ein Wegweiser für persönliches Wachstum und - gelebte Menschenkenntnis im Alltag.

Angelika Flügge
So 20. Nov. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9 Ustd., 14 Tn., EUR 45
Kursnummer 13505

Seminar: Denken - Fühlen - Handeln II

Menschenkenntnis privat und im Beruf einsetzen

Stolpersteine auf dem eigenen Lebensweg, die zu einer Schutzmauer aufgebaut werden, behindern den Zugang zur eigenen Lebenszufriedenheit. Zum Glück gibt es methodische Schlüssel, die das innere Wachstum stärken und zum gelingenden Miteinander befähigen. Diese Zugangswege bieten Unterstützung, um zum Experten für das eigene Leben zu werden und positive Veränderungen zu erwirken. Die im Seminar Denken, Fühlen, Handeln I erworbenen Fähigkeiten werden vertieft, weiterhin praktisch erprobt und durch zusätzliches Wissen ergänzt.

Seminarinhalte sind: Grundtypen und Untertypen im ILP® - Lösungsorientiertes Denken und Handeln - Herausforderungen im (Berufs-)Alltag aktiv begegnen. Voraussetzung: Teilnahme am Seminar Denken, Fühlen, Handeln I

Angelika Flügge
So 11. Dez. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
9 Ustd., 14 Tn., EUR 45
Kursnummer 13506

Workshop: Patientenverfügung

Medizin - Recht - Mensch - auf was es ankommt

Die Patientenverfügung ist keine problemlose Angelegenheit. Das ist das Bild, das viele Menschen heutzutage haben. Und es stellt sich die Frage: Ist eine solche Verfügung eigentlich sinnvoll und

welche Formulierungen sind rechtlich haltbar? Üblicherweise konzentriert sich die Diskussion weitgehend auf juristische und medizinische Aspekte. Dabei handelt es sich um eine menschliche, auch zwischenmenschliche Entscheidung. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Patientenverfügung zu verfassen. Möchte ich alles wasserdicht für mich selbst entscheiden oder bin ich gewillt, nahestehenden Menschen Entscheidungsfreiheiten einzuräumen? In diesem Workshop wird anhand von Beispielen auf die differenzierte Formulierung einer Patientenverfügung eingegangen, natürlich unter Beachtung der neuesten rechtlichen Vorgaben.

Josef Roß
Mi 16. Nov. 2011, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 15 Tn., EUR 15 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13520

Recht und Finanzen

Einkommensteuererklärung selbst gemacht

Sie erlernen in diesem Seminar die wichtigsten Aspekte aus dem Bereich des Einkommensteuerrechts und können im Anschluss Ihre Einkommensteuererklärung besser eigenständig erstellen, ohne im „Formular-Dschungel“ die Orientierung zu verlieren. Zeitfenster für individuelle Themen sind eingeplant. Ihre Fragen werden im Dialog mit dem Dozenten oder im Austausch mit allen Teilnehmern geklärt. Nicht geeignet für Personen, die Einnahmen aus selbstständiger Tätigkeit erzielen.



HIER ZU HAUSE.
Oldenburgische
Landesbank

Ren te

Wie Sie die Rentenlücke schließen können, verrät Ihnen der OLB-Altersvorsorge-Experte. Ihr Fachmann zum Thema Altersvorsorge.

www.olb-altersvorsorge.de



Detlev Gronwald

Sa 28. Jan. 2012, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14

10 Ustd., 12 Tn., EUR 56 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 14000

Geldanlage

Auch für turbulente Zeiten

Wenn auch Sie Ihr Geld für sich arbeiten lassen wollen, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Sie lernen die verschiedensten Investitionsformen unter Berücksichtigung der Anlagenziele wie Sicherheit, Liquidität und Rendite kennen. Inhalt: Welche Geldanlage passt zu mir? Wo erziele ich welche Renditen mit welchem Risiko? Welche steuerlichen Aspekte sind zu berücksichtigen?

Werner Linke

Mo 31. Okt. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 15 Tn., EUR 29

Kursnummer 14015

Richtig versichert?

Gut beraten sein

Richtig versichert? Ob Single, Familie oder im wohlverdienten Ruhestand, diese Frage stellen sich viele Menschen. Die Bedürfnisse ändern sich im Laufe des Lebens. Hab ich alle wirklich notwendigen Versicherungen? Habe ich die richtigen Versicherungen? Habe ich vielleicht sogar überflüssige Policen? Zahle ich womöglich zu viel? Gemeinsam gehen wir in diesem Kurs diesen Fragen auf dem Grund. Mit vielen Tricks und Tipps zu vielen Personen- und Sachversicherungen - zum „Rundum-gut-versichert-sein“. Bitte beachten: Es werden in diesem Kurs keine Versicherungen verkauft!

Volker Klose

Di 13. Sept. 2011, 18:30 - 21:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

3 Ustd., 12 Tn., EUR 29 (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 14020

Immobilien und Wohnen

Der Weg zum Eigenheim

Wie kaufe ich ein Haus oder eine Wohnung?

Suchen Sie einen Leitfaden zum Erwerb einer Immobilie? Fühlen Sie sich überfordert bei der Vielzahl der Möglichkeiten? Finden Sie sich bei den zahlreichen Steuergesetzen und Vorgaben zurecht? Das Seminar beantwortet wichtige Fragen zum Kauf Ihres künftigen Eigenheims. Inhalt: Immobiliensuche, Marktüberblick, persönliche Kriterienliste, Wertermittlung, Kaufverhandlungen, Objektprüfung und -abnahme. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Baufinanzierung.

Karl-Heinz Brandt/Ralf Huismann

Sa 5. Nov. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14

8 Ustd., 12 Tn., EUR 61 (inkl. Ratgeber-Taschenbuch)

Kursnummer 15001

Seminar: Augen auf beim Hausbau

Einmal im Leben - Bauen - . Wer kennt nicht die Schauernmärchen über Pleiten, Pech und Pannen beim Hausbau. Was kann schiefgehen? Wo liegen die Fallstricke? Was ist wirklich wichtig? - Das Bauen beginnt mit Planung: Was will ich eigentlich? - Wie lese ich Baubeschreibungen? - Was ist bei Vertragsabschluss zu beachten? - Was ist bei der Bauausführung wann besonders zu kontrollieren? - In diesem Kurs werden diese Themenbereiche angesprochen. Ein Teil der Zeit ist für Fragen der Kursteilnehmer vorgesehen.

Karl-Ulrich Schunke

Mo 12. Sept. 2011, 19:15 - 21:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 14 Tn., EUR 22

Kursnummer 15010

 					
Veranstaltungen 2. Halbjahr 2011					
22. August	Ökostrom - kaufen oder gleich selber machen?				
		Der Weg zum seriösen Ökostromtarif. Veranstaltungsort PFL <i>Jürgen Stellpflug, Chefredakteur Ökotest, Frankfurt</i>			
5. - 17. September	Oldenburger Altbausanierungstage	Termine und Orte für Baustellenbesuche im Internet und in der Tagespresse			
12. September	Energetische Altbaumodernisierung Teil 1 - Mit Qualitätssicherung zum Ziel	Typische Fehler vermeiden, Haftungsfragen und Qualitätskontrolle <i>Dagmar Morghen, Architektin, Ingenieurbüro Morghen, Oldenburg</i> <i>Theo Reuter, Baudiagnostik Wilting, Elsfleth</i>			
10. Oktober	Energetische Altbaumodernisierung Teil 2 - Heizen mit Erneuerbaren Energien	Mini-Blockheizkraftwerk, Solarthermie, (Gas-)Wärmepumpe, Biomasseheizung <i>Hubert Westkämper, Sachverständiger für energiesparendes Bauen, Verbraucherzentrale</i>			
7. November	Neu bauen mit Durchblick	Effizienzhäuser 70, 55 und 40; Qualitätssicherung und Lüftungstechnik <i>Raymund Widera, Architekt, Verbraucherzentrale Niedersachsen</i> <i>Martin Lenz, Architekt, Verbraucherzentrale Niedersachsen</i>			
11. - 13. November	8. Tag des Passivhauses	Termine für Baustellenbesuche und Vorträge im Internet und in der Tagespresse			
14. November	Effizienzhaus 40 mit dem Bauträger bauen	Zukunftsstandards in Leichtbauweise <i>Dirk Vogt, zertifizierter Passivhausplaner, Vogt und Bischoff Holzbau, Edeweicht</i>			
5. Dezember	Energetische Sanierung von Mehrfamilienhäusern für Eigentümer und Verwalter	Mietrecht, Fördermittel, Wirtschaftlichkeit und Beispiele <i>Gerhard Damken, Dipl.-Kfm., Stadland</i> <i>Gerd Stolle, Gerd Stolle Immobilien Partner, Oldenburg</i> <i>René Castagna, Anwalt für Miet- und Wohneigentumsrecht, Wandscher & Patner, Oldenburg</i>			
Veranstaltungen 19 - 21 Uhr im EWE KundenCenter Oldenburg, Posthalterweg 10, Oldenburg. Der Vortrag am 22. August findet im Kulturzentrum PFL (Vortragssaal), Peterstr. 3, Oldenburg statt. Der Eintritt ist für alle Veranstaltungen frei.					
www.klimaplus-oldenburg.de					

Ratgeber und Praxis_5

Immobilien und Wohnen / Handwerk und Technik / Neue Medien

Vortrag: Das Wohnungseigentums-gesetz richtig verstehen

Lassen Sie sich nicht vom Wortungetüm „Wohnungseigentumsverwaltung“ abschrecken. In diesem Vortrag wird Ihnen anschaulich erklärt, welche Gremien der WEG-Verwaltung es gibt, was in einer Teilungserklärung geregelt ist und wie die Abgrenzungen zwischen Gemeinschafts- und Sondereigentum sind. Die Aufgaben eines professionellen Verwalters werden an Beispielen unter Beachtung der aktuellen WEG-Rechtsprechung behandelt.

Bernd Heinemann
Di 8. Nov. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Tn., EUR 22
Kursnummer 15049

Vortrag: Vererben - Verkaufen - Kaufen

Welchen Wert hat mein Haus?

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Sie haben eine Immobilie geerbt? Wie können Sie als Laie einschätzen, wie viel Ihre Immobilie wert ist? Ist die Immobilie ihren Preis wert oder vielleicht doch zu teuer? Fragen über Fragen. Wir geben Antworten, etwa dazu, wie Sie selbst den Wert eines Grundstückes oder einer Immobilie ermitteln können, wann und warum Sie ein Gutachten benötigen und was darin stehen muss. Und wir sagen Ihnen auch, wie Sie ein Gutachten beurteilen können, wer es anfertigt und was es kosten darf.

Jan Meyer
Mo 10. Okt. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3 Ustd., 15 Tn., EUR 22
Kursnummer 15050

Handwerk und Technik

Handwerkskurs für Anfängerinnen

Keine Angst vor der Bohrmaschine

Bohren, sägen, schleifen, dübeln - handwerkliche Arbeit ist keineswegs Männern vorbehalten. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen wollen, mit elektrischen Werkzeugen fachgerecht umzugehen. Hier erfahren Sie etwa wie Sie Regale anbringen oder kleine Gebrauchsgegenstände aus Holz herstellen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Natali Könitz
Wochenende 18. / 19. Nov. 2011
Fr 18:15 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
10 Ustd., 11 Tn., EUR 50 (inkl. EUR 10 Materialkosten)
Kursnummer 17300

Unsere Dienstleistungen

Maklertätigkeit

(0441) 9708-113



Miethausverwaltung

(0441) 9708-114



Wertermittlung

(0441) 9708-117



Wohnungseigentums-verwaltung

(0441) 9708-105



Ihre kompetente Partnerin rund um
die Themen Bauen und Wohnen

www.gsg-oldenburg.de

(0441) 9708-0



Holzwerkstatt für anspruchsvolle Möbelbastler

Professionelles Werkzeug richtig einsetzen
Holzarbeiten für anspruchsvolle Heimwerker: Wer einmal die Möglichkeiten einer professionellen Holzwerkstatt nutzen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung können eigene Projekte - sei es aus den Bereichen Möbelbau, Instandsetzung oder auch Restauration - umgesetzt werden. Dabei werden die verschiedenen Bearbeitungstechniken an den Maschinen sowie praktische Details und Kniffe der Holzverarbeitung und des Möbelbaus erklärt. Grundlegende Vorkenntnisse sind vorteilhaft. Das Vorbereitungstreffen dient zur Planung der Werkstücke und der Materialermittlung, die Teilnahme ist unbedingt erforderlich. Bitte zur Vorbesprechung mitbringen: Schreibmaterial, Foto des zu bearbeitenden Werkstücks oder Bauskizze.

Sebastian Hilbig
Vorbesprechung: Sa 19. Nov. 2011, 9:00 - 11:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
Holzbearbeitung: 2 Wochenenden
25. / 26. Nov. und 2. / 3. Dez. 2011,
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt,
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
5-mal (26 Ustd.), 11 Tn., EUR 80 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 17310

Motorradtechnik

Born to be...Bastler

Was machen Motorradfahrer eigentlich im Winter? Na klar: An ihrer Maschine basteln! Nützliches für das Überwintern und den Start in die neue Saison erfahren Biker in diesem Kurs. Es werden kleine (aber feine) Reparatur- und Pflegearbeiten rund um das Motorrad gezeigt - etwa zur Glühlampen-, Batterie- und Reifenpflege oder zu Ölstandkontrolle, Motorradwäsche und Konservierung. In der Mittagspause steht ein kleiner Imbiss bereit.

Curva-biketravel
Sa 12. Nov. 2011, 10:00 - 15:00 Uhr
Zweirad Denker, Auf der Striepe 1, Hude-Wüsting
6 Ustd., 14 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
(inkl. Mittagsimbiss)

Kursnummer 17600

 **Geführte Motorradreisen**
finden Sie auf Seite 113.

Neue Medien

Datensicherheit am Computer

In diesem informativen Seminar soll die Sensibilität für die Notwendigkeit zum sicheren Umgang mit vertrauenswürdigen Daten geweckt werden. An Beispielen wird den Teilnehmern gezeigt, dass sie keine großen PC-Experten sein müssen, um an die Daten anderer Leute zu kommen. Vielfach ist der Anwender selbst einem potenziellen Angreifer schon behilflich. Im Kurs wird gezeigt, wie einfach das zum Teil ist - und wie Sie sich mit einfachen Mitteln dagegen schützen können. Die Themen u.a.: Gefahrenpotenziale für vertrauliche Daten, Passwörter und deren Schutz, Sicherheit von PDF-Dokumenten, Vermeidung von Trojanern, Viren, Würmern.

nn
Sa 5. Nov. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
8 Ustd., 12 Tn., EUR 69 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 18050

(Ver-)Kaufen im Internet

Sie wollten so gerne zum Konzert von Chris Norman nach Bremen, haben aber keine Karten bekommen? Schade. Hätte man früher gesagt. Doch heute gibt es eBay - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben den Konzertkarten etwa auch Antiquitäten, Computer, Bücher, Handys, Kleidung oder CDs. Sie erfahren alles über die Grundsätze für das sichere und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkaufen. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Fr 18:00 - 22:00 Uhr, ab 23. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 18100

Manfred Deutsch
Fr 18:00 - 22:00 Uhr, ab 20. Jan. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 18101



Hier finden Sie **Werkzeug, bis der Arzt kommt...**
Der Willers Online-Shop: www.willers24.de

Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren

willers
Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 8 71 24 | www.willers-ol.de

Individuelles Fotobuch erstellen

Wer Fotoalben mag, wird Fotobücher lieben!

Gerade noch Geheimtipp, jetzt schon Verkaufsschlager - Fotobücher. Ihnen gehört die Zukunft. Und das ist auch nicht verwunderlich, kann der Nutzer seiner Kreativität doch freien Lauf lassen. Wer gerne Fotoalben gestaltet, wird an Fotobüchern viel Freude finden! Wie Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten, lernen Sie in diesem Kurs. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse.

Andreas Lembeck
Sa 24. Sept. 2011, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 32
Kursnummer 18201

Natur und Garten

Bildvortrag: „Unter den Flüssen“

Die Gärten in Brabant

Brabant - oder „Unter den Flüssen“ - wie die Niederländer diese Gegend südlich der drei geteilten Rheinarme nennen, profitiert vom kräftigen Schwemmlandboden. Hier können die Gärtner aus dem Vollen schöpfen. Der Bildvortrag zeigt wunderbare Pflanzenkombinationen, farbenfrohe Staudenpflanzungen, ideenreiche Gestaltungen,

cottageartige Blumengärten mit Rosen, Stauden und variationsreichem Formschnitt sowie - freundliche Gärtner. Der Gartenarchitekt Christoph Laade entführt zu einigen der prächtigsten niederländischen Gärten und gibt Tipps zur Gartengestaltung, zur Staudenauswahl und zu den Pflanzschemata.

Gartenarchitekt Christoph Laade
Mi 9. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 70 Tn., EUR 7 Abendkasse. Keine vorherige Anmeldung möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 19010

Vorankündigung: Brabant - Gärten im Land van Goghs

Fünftägige Reise durch die Niederlande im Juni 2012

finden Sie auf Seite 114.

Bildvortrag: Höhepunkte deutscher Gartenkultur

Eine Gartenreise durch den Osten Deutschlands

Diese visuelle Gartenreise führt unter anderem in das Gartenreich Wörlitz nahe Dessau, das mit seinem unvergleichlichem Abwechslungsreichtum als einer der schönsten kontinentalen Landschaftsparks Europas gilt. Das Europa-Rosarium in Sangerhausen beherbergt die größte Rosensammlung der Welt

und beeindruckt mit einprägenden Sinneseindrücken. Ein unvergessliches Gartenerlebnis, ein Farbspektakel und gleichzeitig eine Oase der Ruhe bietet der am Wannsee gelegene Garten des Malers Max Liebermann. Einen glanzvollen Schlusspunkt setzt der Park Sanssouci in Potsdam, der mit ungeheurem Aufwand und äußerst prachtvoll angelegt worden ist.

Dr. Manfred Witte
Mi 14. Sept. 2011, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
4 Ustd., 100 Tn., EUR 9 Abendkasse (inkl. Tee und Gebäck) Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 19020

Vorankündigung: Gartenschätze in Yorkshire

Sechstägige Gartenreise in eine englische Kulturlandschaft im Juli 2012

finden Sie auf Seite 114.

Grundkurs: Gehölzschnitt

Der richtige Schnitt

Ein klarer Schnitt ist manchmal viel wert. Das gilt im Besonderen für das Gehölz. Denn vom Schnitt hängen Blüten- und Fruchtbildung ab. Ein falscher Schnitt kann sogar die Pflanze schädigen. Der Kurs beantwortet Fragen wie diese: Wie entfernt man Äste aus der Baumkrone? Durch welchen Baumschnitt lässt sich die Verkehrssicherheit herstellen? Und wie funktionieren Verjüngungs-, Auslichtungs-, Erziehungs-, Aufbau- und Formschnitt bei Sträuchern?

Uwe Steenken
Wochenende 4. / 5. Nov. 2011
Fr 18:15 - 22:00 Uhr
Exkursion Sa 10:15 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 12 Tn., EUR 37
Kursnummer 19050

Gesund durch den Winter

Mit Wildkräutern das Immunsystem stärken

Es ist unmöglich, allen Erregern von Erkältungskrankheiten aus dem Weg zu gehen, denn sie lauern überall. Ebenso ist niemand in der Lage, das nasskalte, ungemütliche Wetter zu ändern. Aber es gibt dennoch eine Chance, sich zu wappnen. Mit heimischen Wildkräutern lässt sich das Immunsystem hervorragend stärken und auf die „Erkältungssaison“ vorbereiten. Welche Pflanzen hierzu beson-

ab
7,95 €*



**Mein
CEWE FOTOBUCH**
Ihre Fotos als echtes Buch!

Gestalten Sie Ihre persönliche Fotoerinnerung! Kombinieren Sie Ihre Bilder mit attraktiven Hintergründen, eigenen Texten und individueller Seitengestaltung in einem CEWE FOTOBUCH - ab 7,95 €*.

FOTOTEST Digital PHOTO
seine QUALITÄT
TESTSIEGER
Macwelt
Testsieger

cewe
einfach schöne Fotos

- Europas beliebtestes Fotobuch
- Prämierte Qualität
- Einfachste Gestaltung
- Riesenauswahl

*Unverbindliche Preisempfehlung für die CEWE FOTOBUCH. Preis gemäß Preisliste inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten und evtl. anfallender Vorankosten.

www.cewe-fotobuch.de



ders geeignet sind, wie diese auf den Körper wirken und wie sie angewendet werden, erklärt an diesem Abend die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Mo 21. Nov. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 19 (inkl. Skript, Kräutertee und Snack) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 19061 **GSG Mieterrabatt**

Die große Cornwall-Nacht

Zum 10 jährigen Jubiläum der „Freunde Cornwalls e. V.“

Cornwall ist eine der schönsten Regionen Großbritanniens. Um sie richtig kennen zu lernen, dreht sich an diesem Abend alles um Natur und Kultur, um (keltische) Geschichte und Märchen, um eindrucksvolle Bilder, stimmungsvolle Folks und spannende Erzählungen. Das alles macht doch bestimmt hungrig, denken Sie? Richtig! Daher gibt es auch typische Gurken-Sandwiches, selbst gebackene cornische Kekse und natürlich den leckeren cornischen Apfelmost.

Rüdiger Wohlers
Sa 12. Nov. 2011, 17:30 - 22:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
7 Ustd., 70 Tn.,
EUR 30 (inkl. EUR 6 für Speisen und Getränke)
Kursnummer 19105

Wasseradern auf der Spur

Praxiskurs für jedermann

Nach wie vor haftet der Wünschelrute etwas sehr Geheimnisvolles an. Doch in der sanften Medizin sind Winkelruten- und Pendel-Anwendungen weltweit anerkannt und versprechen Erfolg. Hier sehen Sie, wie man Wasseradern und andere krankmachende Erdstrahlen findet und worauf es bei der Suche ankommt. Jeder Mensch hat die Fähigkeit dazu! Entdecken Sie Ihre Schritt für Schritt und nutzen Sie die Kraft der Energie und Schwingungen. Nach der theoretischen Einweisung erfolgen praktische Übungen.

Erich Förster
Sa 12. Nov. 2011, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
1-mal (4 Ustd.), 12 Tn., EUR 20
Kursnummer 19113

Astrologie

Blick in die Sterne

Horoskope werden von einigen gelesen, von anderen überblättert. Doch Astrologie ist mehr als die „Wochenprognose“ in der TV-Zeitschrift. Hier sehen Sie, was wirklich dahinter steckt: Was bedeuten Tierkreiszeichen für den Menschen? Wie können wir erkennen, was auf uns zukommt? Welche Energien und Themen haben Planeten und Häuser im Horoskop? Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet.

Erich Förster
Do 17. Nov. 2011, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4 Ustd., 12 Tn., EUR 20
Kursnummer 19115

Tiere

Vortrag: Die Welt aus der Sicht des Pferdes

Einblicke in die Verhaltensbiologie

Die Welt wie wir sie wahrnehmen, ist noch längst nicht die Welt wie sie wirklich ist. Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über Wahrnehmung und Verhalten und regt zu einem neuen Verständnis im Umgang mit Tieren und Mitmenschen an. Aus Verhaltensbiologischer Sicht und am Beispiel der Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Mensch und Pferd laden wir Sie zu einem Perspektivwechsel ein. Besonders Reiter können sich über die Möglichkeiten im Umgang mit Pferden zu einem harmonischen Miteinander mit Ihrem Pferd inspirieren lassen.

Dr. Angela Kurylas
Mo 19. Sept. 2011, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
2 Ustd., 50 Tn., EUR 10 Abendkasse
Keine vorherige Anmeldung möglich.
Kursnummer 19600

Pferdekommunikation mit Herz und Verstand

Auf die Körpersprache achten...

Auf der Basis von Respekt und Vertrauen lernen Sie, über die Körpersprache mit dem Pferd in Interaktion zu treten. Sie erleben Ihre Wirkung auf die Umwelt und werden durch die Natur des Pferdes eingeladen, sich selbst zu reflektieren. Die Verknüpfung von Kenntnissen über Verhaltensbiologie und einem besseren Gefühl für die eigene Körpersprache

führt Sie zu mehr Klarheit, Sicherheit, Präsenz, Vertrauen und Durchsetzungskraft. Daneben bietet der Umgang mit dem Pferd in der Natur Spaß und Abwechslung zum Alltag. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Dr. Angela Kurylas
Sa 10. Sept. 2011, 10:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt:
Bornhorster See, Fliehweg, Ecke Nedderlandsweg
10 Ustd., 12 Tn., EUR 44
Kursnummer 19601

Entspannung pur: Spaziergang mit Lamas & Alpakas

Alpakas strahlen eine tiefe Ruhe aus, die sich auf den Menschen überträgt. Nach einer Einführung im Lamaflüstern gehen die Teilnehmer mit den kleinen Kamelen aus den Anden am Halfter spazieren. Lassen Sie sich von den tiefen Augen, dem Summen und der seidenweichen Wolle dieser sanften Lebewesen verzaubern. Dieser etwas andere Spaziergang fördert den Zustand der Entspannung. Denn als Fluchttiere spiegeln die „Delfine der Weide“ die jeweilige Stimmungslage des Menschen, der sie führt, unmittelbar wider. Die Veranstaltung findet auf dem Camelidenhof in Varel Altjührden statt. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren.

Michaela Molzahn
Sa 10. Sept. 2011, 14:00 - 17:00 Uhr
Camelidenhof in Varel, Altjührden
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 19602

Michaela Molzahn
Sa 3. Dez. 2011, 14:00 - 17:00 Uhr
Camelidenhof in Varel, Altjührden
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 19603

MIETTEUFEL®

PROFIWERKZEUGE & BAUMASCHINEN

- Minibagger..... ab 65 €
- Parkettschleifer..... ab 29 €
- Abbruchhämmer..... ab 15 €
- Rüttelplatten..... ab 15 €
- Kernbohrgeräte..... ab 20 €
- und vieles mehr...

EINFACH MIETEN!

0441/56 00 69 4

An der Fuchsbäke 12 · 26131 Oldenburg www.mieteteufel.de

Sitzschulung nach Eckhart Meyners

Erkennen Sie die Ursachen von Sitzfehlern!

Nach einer theoretischen Einführung in die Bewegungslehre wird in Einzelstunden auf Schulpferden den Ursachen von Sitzfehlern nachgegangen. Durch einfache Übungen kann der Reiter innerhalb weniger Minuten zu einem losgelasseneren und gefühlvolleren Sitz gelangen! Sitzfehler wie Einknicken in der Hüfte, hohe Absätze, unruhige Hände u. a. lassen sich effektiv beheben. Teilnehmen können Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Wenn vorhanden, Reitsachen. Boxen sind vorhanden.

Sabine Carstens

Sa 24. Sept. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

Bockhorn, Fasanenweg 17

8 Ustd., 6 Tn., EUR 89

Eigene Pferde können mitgebracht werden. Boxen sind vorhanden.

Kursnummer 19661

Vortrag: Hunde und Kinder - ein Herz und eine Seele?

Hunde und Kinder - eigentlich die schönste Kombination der Welt, wenn sie funktioniert! Der richtige Umgang und die wichtigsten Spielregeln im gemeinsamen Miteinander können gelernt werden, um eine bestmögliche Beziehung zueinander zu schaffen. Gemeinsam mit uns können Sie an diesem Abend mögliche Probleme erörtern. Wir decken Missverständnisse auf und erklären Ihnen, wie Sie Unfällen vorbeugen können und somit ein spitzenmäßiges Kind-Hund-Team über Jahre fördern können.

Jörg Ziemer

Mi 12. Okt. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3 Ustd., 70 Tn., EUR 8 Abendkasse

Keine vorherige Anmeldung möglich.

Kursnummer 19669

Vortrag: Familienhundprobleme einfach gelöst

Das Leben mit einem Hund macht Spaß, dennoch kann es hin und wieder zu Problemen im Alltag kommen, die sich entweder schleichend entwickeln oder plötzlich einfach da sind, wie etwa wie an der Leine ziehen, Aggressionen gegenüber Artgenossen oder anderen Menschen, vermehrtes Bellen und/oder einfach nur eingeladene Gäste belästigen.

Erfahren Sie Interessantes über einen gelassenen Umgang mit Ihrem Hund. Verzichten Sie in Zukunft auf Geschrei, Gezerre und unnötige Gewaltanwendung. Lassen Sie sich von uns begleiten und informieren, wie Sie optimal auf Ihren Hund einwirken können und somit ein harmonisches Zusammenleben erreichen können.

Jörg Ziemer

Mi 23. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

3 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 19670

Vortrag: Ein Tier kommt ins Haus

Hilfestellungen bei der Anschaffung eines Tieres

Soll es ein Hund oder eine Katze sein? Ein jüngeres oder ein älteres Tier? Vom Züchter oder aus dem Tierheim? Reinrassig oder ein Mischling? Wie bereitet man sich optimal auf den neuen Hausbewohner vor und was macht man, wenn er denn endlich da ist? Diese und viele andere Fragen beschäftigen Menschen, die sich ein Tier anschaffen wollen. In diesem Vortrag bekommen Teilnehmer Hilfestellungen und Antworten auf ihre Fragen, damit eine lange und glückliche Partnerschaft mit dem neuen Hausbewohner entsteht.

Barbara Wich-Glasen

Mi 12. Okt. 2011, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

2 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 19680

Vortrag: Erste Hilfe beim Tier

Notfall oder Bagatelle?

Ein Tier hat eine dicke Backe, eine blutende Wunde oder eine große Zecke? Es verkriecht sich, und niemand weiß warum? Kleinere oder größere Unfälle können jederzeit passieren. Doch vieles, was zunächst wie ein Notfall aussieht, ist auf den zweiten Blick nicht mehr so schlimm. Die Teilnehmer des Vortrages erfahren, welche Verletzungen ihres Tieres sie selbst behandeln können und wann sie den Tierarzt aufsuchen sollten. Er gibt Tierhaltern praktische Tipps für die Hilfe zur Selbsthilfe, damit sie den Notfall gründlich und in Ruhe behandeln können.

Barbara Wich-Glasen

Mi 9. Nov. 2011, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

2 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursnummer 19681

BARF: Gesunde Ernährung für den Hund

Infoabend über die biologisch artgerechte Rohfütterung

Wofür steht BARF (biologisch artgerechte Rohfütterung für den Hund) und was bedeutet sie eigentlich für einen Hund? Bei diesem Infoabend erhalten Hundebesitzer eine Einführung in die BARF, in der die Ernährungsweise anschaulich und für den Laien verständlich erklärt wird. Auch Tipps zur unkomplizierten Umsetzung dürften jeden Hundehalter interessieren.

Marcella Schulte

Do 22. Sept. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr

Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1, Sandkrug;

Seminarraum 1

3 Ustd., 20 Tn., EUR 19

Kursnummer 81970

Hundeckerleis selbst gemacht

Den Vierbeiner gesund verwöhnen

Mit ein paar einfachen Rezepten kann Ihr Hund gesund naschen. Wie das geht? Mit den drei bis vier getreide- und zuckerfreien Leckerlis, die an diesem Abend vorgestellt und gemeinsam zubereitet werden. Außerdem wird die Kursleiterin auf die Ernährung im Falle spezieller Erkrankungen bei Hunden eingehen (z. B. Allergien, Leber- und Nierenerkrankungen). Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob eine Erkrankung besteht.

Marcella Schulte

Do 29. Sept. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr

Waldschule; Schultredde 17; Sandkrug; Küche

3 Ustd., 12 Tn., EUR 25

Bitte keine Hunde mitbringen

Kursnummer 81972



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg

Nordmoslesfehrer Straße 412, 26131 Oldenburg

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Manuel Karczmarzyk

Telefon: 0441 92391-34

E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

| Gesundheit informativ |

Informationsveranstaltungen und Vorträge zu Themen der Gesundheit finden Sie unter Ratgeber und Praxis ab Seite 79.

In diesen Semester werden interessante Vorträge angeboten.

Körperwahrnehmung und Heilmethoden

Ängste und Blockaden auflösen mit Klopfakupressur

Klopfakupressur kann als psychologische Version der Akupunktur bezeichnet werden. Durch leichtes Klopfen auf Meridianpunkte können emotionale Probleme wie Ängste, Süchte, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Leistungsblockaden o. ä. sowie körperliche Beschwerden aufgelöst werden. In diesem Kurs mit Übungen erfahren Sie vieles über die Methode und deren Möglichkeiten zur Behandlung und Selbsthilfe.

Monika Entmayr
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 21. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2-mal (4 Ustd.), 14 Tn., EUR 21
Kursnummer 21101

Wohlfühltag nach Traditioneller Chinesischer Medizin

Die Lehre der fünf Elemente der TCM und Qi Gong

Wir starten mit Qi Gong in den Tag, zur Vitalisierung Ihres Qi (Lebensenergie). Es folgen Entspannungsübungen in Form von Heilmeditationen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken, sowie entspannende Partnermassagen mit Akupressur. Darüber hinaus sind Einführungen in die Lehre der fünf Elemente, in

die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin, in das Schröpfen sowie in die Arbeit mit Moxakraut vorgesehen. Bitte mitbringen: kleine Decke, bequeme Kleidung und Turnschuhe

Doris Seedorf
So 20. Nov. 2011, 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
10 Ustd., 15 Tn., EUR 46
Kursnummer 21102

Nia

Tanz. Kampfkunst. Lebensfreude in Bewegung und so viel mehr!

Nia bewegt mich als ganzen Menschen, bringt mir Freude und mehr Energie für mein Leben, lässt mich wohlfühlen im wie ich bin, spricht meinen Körper, Geist und Seele an, lässt mir Raum für meinen eigenen Körper, bietet mir abwechslungsreiche Musik, bringt mich in Kontakt mit vielen Menschen, fördert mein persönliches Wachstum und bereichert mein Leben unbeschreiblich.

Doreen Tönjes
Sa 17. Sept. 2011, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
5 Ustd., 16 Tn., EUR 26
Kursnummer 21103

Doreen Tönjes
So 13. Nov. 2011, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
5 Ustd., 16 Tn., EUR 26
Kursnummer 21104

Nia

Für mehr Lebensfreude ab 40 Jahren

Nia verbindet Energien aus Tanz, Kampfkunst und körperorientierten Bewegungsformen so, dass sich jeder in Bewegung wohlfühlen kann. Diese Nia Einheit richtet sich besonders an Menschen, die sich trotz körperlichen Einschränkungen entscheiden haben, wieder beweglich zu werden oder es zu bleiben. In diesem Kurs entwickeln Sie positive Einstellungen für das Älterwerden und nehmen selbstbewusst die körperliche Verfassung wahr.

Petra Million
So 30. Okt. 2011, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 14 Tn., EUR 26
Kursnummer 21105

Zumba

Stress wegtanzen...

„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Bitte mitbringen: Getränke und feste Sportschuhe.

Jennifer Kämper
Fr 16:15 - 17:15 Uhr, ab 23. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (11 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 21106

„Der erfahrbare Atem“

Schnuppernachmittag zum Kennenlernen

Oft fällt uns unser Atem erst auf, wenn er stockt oder wenn wir außer Atem sind. In diesem Kurs wenden wir uns unserem Atem zu, ohne ihn in bestimmte Bahnen lenken zu wollen. Mit Leichtigkeit begeben wir uns auf die Suche nach dem eigenen Tempo und dem eigenen Rhythmus, die es uns ermöglichen, unseren Atem fließen zu lassen. Durch unterschiedliche Bewegungsangebote im Sitzen und Stehen erarbeiten wir Zusammenhänge zwischen Bewegung und Atem. Durch die Beschäftigung mit unserem Atem kommen wir auch im Alltag wieder mehr „in den Fluss“, wir nehmen uns selber besser wahr und sind nicht mehr so leicht „aus der Ruhe“ zu bringen. Bitte mitbringen: dicke Socken, kleines Kissen.

Marion Mienert
Sa 24. Sept. 2011, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
4 Ustd., 16 Tn., EUR 21
Kursnummer 21107

GSG Mieterrabatt



**GESCHMACKLICH
IN TOPFORM.**

© 2011 McDonald's

Ihre McDonald's Restaurants 5x in Oldenburg
www.mcdonalds-oldenburg.de

Gesundheit aktiv

Feldenkrais

Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden“, sagte einst Moshé Feldenkrais. Entsprechend seiner Überzeugung entwickelte er die Feldenkrais-Methode, mit deren Hilfe unphysiologische und dadurch kraftraubende Bewegungen aufgelöst werden sollen. Die Feldenkrais-Übungen in dem Kurs organisieren die Muskulatur, lindern Schmerzen und vertiefen die Atmung. Der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Elke Willen
Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
10-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 49
Kursnummer 21111

Hypnose kennenlernen

Ein altes Heilverfahren der Menschheit

Ängste, Süchte, Schmerzen oder Schlafstörungen - durch Hypnose können sie u. a. gelindert und geheilt werden. Schon in einer leichten Trance sprechen die meisten Menschen gut auf therapeutische Suggestionen an. Die Kursteilnehmer erfahren die veränderte Wahrnehmung der leichten und tieferen Trance. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefergehender psychischer Störungen geeignet.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 17. / 18. Dez. 2011
Sa/So 9:30 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
13 Ustd., 12 Tn., EUR 51
Kursnummer 21114

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE



Bärbel Feldbusch

Dipl.-Psychologin Gesundheitspsychologin

Heilhypnose

Imaginative Psychotherapie & Traumarbeit
Tiefenpsychologie nach C. G. Jung

Alternative Gesundheitsberatung
Spirituelle Beratung & Therapie; Rückführung

Ricarda-Huch-Straße 2b, 26131 Oldenburg
Fon/Fax: 0441-506919

www.psychotherapie-feldbusch.de

Spannungen lösen rund um den Kiefer

Kräftig zubeißen und locker lassen

Es sind die stärksten Muskeln des Körpers: die Muskeln, die den Kiefer umschließen. Sind sie verspannt, zieht das die Gesichts-, Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Blutzufuhr zum Kopf in Mitleidenschaft. Kopfschmerzen können die Folge sein. Sie erlernen hier die Selbstbehandlung der inneren und äußeren Kau- und Kiefermuskulatur. Ergänzend werden biodynamische, stresslösende Übungen vorgestellt, bei denen sich Anspannung entladen kann. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und warme Socken.

Gabi Kapitzki
Sa 19. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 39
Kursnummer 21120

Selbstregulierung des Craniosacralen Systems

Harmonie von Kopf bis Kreuzbein

Es reicht vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) und umfasst auch die dazugehörige Zerebrospinalflüssigkeit - das Craniosacrale System. Es ist vom Hormon bis zum Muskel mit allen Bereichen des Körpers verbunden. Gelernt werden Übungen, mit denen sie den Informationsfluss und die Vernetzung aller Bereiche des Körpers unterstützen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränke.

Gabi Kapitzki
Sa 21. Jan. 2012, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 39
Kursnummer 21121

Nordic Walking

Nordic Walking für Anfänger Das Gesundheits-Sportkonzept für alle Altersklassen

Hunderttausende machen es mehrmals die Woche und es macht ihnen Spaß. Dabei ist es gesund, schont die Gelenke und ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining. Richtig, hier geht's um Nordic Walking. Sie erlernen mit Nordic-Walking-Stöcken richtig umzugehen. So wird der gesamte Körper beansprucht und der Kalorienverbrauch erhöht. Stöcke erhalten Sie gegen eine Leihgebühr von EUR 10 bei der Kursleitung. Bitte mitbringen: Sportzeug.

Carola Milde
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
Findet auch in den Herbstferien statt.
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 47
Kursnummer 22202

Grundkurs Kinaesthetics – Individuelle Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Ein Angebot der
Pflegekasse bei der
BARMER GEK Oldenburg
in Zusammenarbeit mit den
Kinaesthetics-Trainerinnen
Anette Geck und
Sabine Rüdebusch

Anmeldung
Angelika Fricke
Pius-Hospital
Tel.: 0441-2291207
E-Mail:
kinaesthetics@pius-hospital.de
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Die Kosten für die Unterlagen und das
Kinaesthetics-Zertifikat betragen 25,- €.



Info-Veranstaltung am 06.07.11, 17:30 Uhr

Kurstermine (Grundkurs)

Freitag, 26.08.11, 15:00 bis 19:00 Uhr
Samstag, 27.08.11, 09:00 bis 16:00 Uhr
Freitag, 07.10.11, 15:00 bis 19:00 Uhr
Samstag, 08.10.11, 09:00 bis 16:00 Uhr

Referentinnen

Anette Geck und Sabine Rüdebusch,
Kinaesthetics-Trainerinnen

Ort

Gesundheits- und Krankenpflegeschule
am Pius-Hospital
Georgstraße 12
26121 Oldenburg

Yoga-Walking

... dynamisch und meditativ bewegen

„Yoga-Walking“ ist eine Form des beschleunigten, bewussten Gehens an der frischen Luft - dynamisch und doch meditativ. Diese Art, sich zu bewegen, sorgt für Vitalität und Ausgeglichenheit durch rhythmisch geführte Atmung und besondere Konzentration. Wer möchte, kann auch spezielle Fingerhaltungen des Yogas, die Mudras, mit hinzunehmen. Am schönen Bürgerfelder Teich werden stehend einige einfache Yoga-Übungen praktiziert, die bereits aufwärmen und zentrieren. Nach dem Yoga-Walking erfolgt ein ruhiger Ausklang während langsameren Gehens. Alle Phasen und Bestandteile der Übungen werden genau erklärt und erläutert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Bettina Keller

Fr 17:00 - 18:30 Uhr, ab 7. Okt. 2011

Treffpunkt: Hackenweg/ Ecke An de Bullwisch
2-mal (4 Ustd.), 12 Tn., EUR 24

Kursnummer 22210

Laufschule

Laufschule mit Hund für Anfänger

Sich und dem Vierbeiner etwas Gutes tun

Wie wäre es, das tägliche Spaziergehen mit dem Hund durch mehr Schwung aufzupeppen? Denn oft ist dieses Tempo für den Hund zu langweilig. Er fängt an, sich selbst zu beschäftigen, mit Schnüffeln, Markieren oder Jagen. Wie wäre es stattdessen, sich selbst zum Laufen zu motivieren, Herz, Kreislauf, Muskulatur und optimale Lauftechnik zu verbessern - gemeinsam mit Ihrem Hund? In dem Kurs erreichen Sie durch abwechslungsreiches Lauftraining, kombiniert mit Erziehung Ihres Hundes, 30 Minuten lockeres Dauerlaufen. Der Hund wird dadurch körperlich, aber auch geistig gefordert und ist damit konzentrierter. Voraussetzung: Ihr Hund ist in Anwesenheit fremder Hunde kontrollierbar. Bitte mitbringen: Leichte Leine oder Bauchgurt - Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

Anne Karczmarzyk

Mi 16:30 - 17:30 Uhr, ab 21. Sept. 2011

Treffpunkt: Parkplatz Bümmersteder Straße;
„An der Waldschänke“
12-mal (16 Ustd.), 8 Tn., EUR 66

Kursnummer 22303

VHS-Running Team

Laufen kann und soll Spaß machen: Im VHS-Running Team laufen Einsteiger, fortgeschrittene und ambitionierte Läufer, die mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen an ihre individuellen Ziele geführt werden. Dabei stehen Spaß in der Gruppe, lockere, kameradschaftliche Atmosphäre und professioneller Anleitung im Fokus der Kurse. Zusätzlich zur Praxis gehören werden kostenlose Vorträge rund um das Thema „Laufen“ angeboten, deren Termine in den Gruppen bekannt gegeben werden. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Trainingspläne.

VHS-Running Team

Laufgruppe für Einsteiger - 30 Minuten Dauerlauf

Über abwechselndes Laufen und Gehen werden Sie in diesem Kurs 30 Minuten lockeres Dauerlaufen erreichen. Auf diesem Weg dorthin erlernen die Teilnehmer eine möglichst optimale Lauftechnik, Dehnungs- und Koordinationsübungen sowie richtige Belastungssteuerung. Gelaufen wird dabei im aeroben Ausdauertempo. Bitte mitbringen: Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

Anne Karczmarzyk

Fr 10:00 - 11:00 Uhr, ab 23. Sept. 2011

Finnenbahn; Hundmühler Höhe; Parkplatz Tegelkamp
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 47

Kursnummer 22310

Ironman Arnold Frerichs

Di 18:00 - 19:00 Uhr, ab 8. Nov. 2011

Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek
12-mal (16 Ustd.), 15 Tn., EUR 47

Kursnummer 22311

Christiane Schwieter

Mi 9:00 - 10:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 47

Kursnummer 22312

Christiane Schwieter

Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 47

Kursnummer 22313

Carola Milde

Mi 18:30 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

Findet auch in den Herbstferien statt.

Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)

12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 47

Kursnummer 22314

VHS-Running Team

Fortgeschrittene Läufer - 60 Minuten Dauerlauf

Wer 30 Minuten locker joggen kann und Interesse an neuen Trainingsmethoden hat, wem das Laufen allein zu langweilig ist und regelmäßige Betreuung möchte, der wird sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Geleitet durch eine erfahrene Lauftrainerin ertüchtigen Sie Herz und Kreislauf, Muskeln sowie ihre Leistungsfähigkeit und werden nebenbei überflüssige Kilos, trübe Gedanken und Stress los. Außerdem lernen Sie verschiedene Laufstrecken in Oldenburg kennen. Bitte mitbringen: Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“.

Anne Karczmarzyk

Mo 10:00 - 11:00 Uhr, ab 19. Sept. 2011

Finnenbahn, Hundmühler Höhe, Parkplatz Tegelkamp
16-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 55

Quereinstieg möglich, unter Berechnung neuer Kursgebühr.

Kursnummer 22315

Anne Karczmarzyk

Fr 18:00 - 19:00 Uhr, ab 23. Sept. 2011

Finnenbahn, Hundmühler Höhe, Parkplatz Tegelkamp
16-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 55

Quereinstieg möglich, unter Berechnung neuer Kursgebühr.

Kursnummer 22316

**... und die passende
Laufbekleidung finden
Sie bei uns!**

laufrausch
high performance by annie

Laufrausch
Damm 21 - 26135 Oldenburg
Telefon 0441 9987596

Gesundheit aktiv

VHS-Running Team

Halbmarathon-Laufgruppe

In dieser Gruppe werden Sie über ein Jahr beim Laufen längerer Distanzen begleitet. Ziele und Teilnahmen an Volks- oder Strassenläufen werden individuell abgesprochen und vom Dozenten begleitet. Der Kurs richtet sich an Läufer, die schon Lauferfahrung haben und 10 km in etwa 60 Minuten laufen können. Begleitet wird das Training durch theoretische Einheiten, Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie der Erstellung individueller Trainingspläne zur Erreichung des Ziels. Nachträglicher Einstieg möglich (Kursgebühr wird entsprechend berechnet).

Ironman Arnold Frerichs

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 21. Nov. 2011

Treffpunkt: Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek

36-mal (72 Ustd.), 15 Tn., EUR 252

Ratenzahlung ist möglich, monatlich EUR 21.

Kursnummer 22335

Fit for run - Technikschulung

...von der Lande- bis zur Schwungphase

Es gilt nicht nur für Schwimmer, Golfer oder Ruderer, sondern auch für Läufer: die Notwendigkeit einer sauberen, individuell angepassten Technik. Durch variantenreiche, koordinative Laufübungen können sich die Sportler im Kurs genau die Technik aneignen, die am meisten die Gelenke schont, für lange Strecken hervorragend geeignet und dabei besonders ökonomisch ist. Die Kursteilnehmer erarbeiten ein optimales Übungsprogramm für das weitere Training. Darüber hinaus lernen Sie, welche verschiedene Trainingsmethoden es gibt, um das Lauftraining interessanter und effektiver zu gestalten.

Sascha Baumgarten

Mo 18:00 - 19:00 Uhr, ab 12. Sept. 2011

Findet auch in den Herbstferien statt.

Uni-Sportplatz Wechloy; Sportgebäude

Zugang über Parkplatz Carl-von-Ossietzky-Str.

8-mal (11 Ustd.), 12 Tn., EUR 36

Kursnummer 22350

Fit for run - Tempotraining

Bahntraining im Stadion

Tempohärte, Stehvermögen, Intervalltraining - Begriffe, die für einen Wettkämpfer normal sind - dienen auch dem Hobby- und Freizeitläufer in dosierter Form, um mehr Variation, Spaß und Freude in sein Training zu bringen. Unter kompetenter Anleitung stehen neben Informationen über das Lauf-ABC, die Körperwahrnehmung und das Zeit-Streckengefühl sowie die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit im Vordergrund. Wenn Sie über Lauferfahrung, gute Laufschuhe - eventuell über Wettkampfschuhe - entsprechende Bekleidung, Pulsmesser oder Stoppuhr und Lust auf schnelles Laufen verfügen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Ironman Arnold Frerichs

Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

Uni-Sportplatz Wechloy; Sportgebäude

Zugang über Parkplatz Carl-von-Ossietzky-Str.

5-mal (7 Ustd.), 12 Tn., EUR 31

Kursnummer 22351

Inline-Skating

Inline-Skating

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor sollten Sie die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und effektives Bremsen. Darüber hinaus üben die Teilnehmer auch Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenk.

Holger Ameling

Sa 1. Okt. 2011, 10:00 - 14:30 Uhr

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;

Straßburger Str. 2; Sporthalle

6 Ustd., 16 Tn., EUR 30

Kursnummer 22405

Pilates

| Pilates |

Joseph Hubert Pilates war Turner und Taucher, Bodybuilder, Berufsboxer und Zirkusartist - also fast immer in Bewegung. Er erfand dabei die nach ihm benannte Methode des systematischen Körpertrainings. Das individuelle, effiziente Ganzkörpertraining dient der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Verbesserung der Gelenkigkeit sowie der Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Mit Hilfe der Vorstellungskraft und der wachsenden Körperwahrnehmung lernen wir den Körper, seine Grenzen und Erweiterungsmöglichkeiten besser kennen.

PILATES - Fit für den (All)Tag

Für Anfänger

Das abwechslungsreiche und im Schwierigkeitsgrad langsam ansteigende Übungsprogramm verhilft bei regelmäßigem Training zu Leistungstärke und Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, Wasser.

Angelika Flügge

Di 8:45 - 9:45 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 74

Am 11. Okt. 2011 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 22500

Für Anfänger

Angelika Flügge

Di 10:00 - 11:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 108 Am 11. Okt.

2011 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 22501

PILATES - Fit für den (All)Tag

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Das individuelle, effiziente Ganzkörpertraining dient der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Verbesserung der Gelenkigkeit sowie der Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Mit Hilfe der Vorstellungskraft und der wachsenden Körperwahrnehmung lernen wir den Körper, seine Grenzen und Erweiterungsmöglichkeiten besser kennen. Das abwechslungsreiche und im Schwierig-



keitsgrad langsam ansteigende Übungsprogramm verhilft bei regelmäßigem Training zu Leistungsstärke und Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, Wasser.

Angelika Flügge

Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 108

Am 12. Okt. 2011 findet kein Unterricht statt!

Kursnummer 22502

PILATES - Fit für den (All)tag

Für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse Pilates Anfänger-/ Aufbaustufe erwünscht. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, Wasser.

Angelika Flügge

Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 108

Kursnummer 22506

PILATES - Rückenpower

Stärken Sie Ihren Rücken!

Sie suchen und brauchen mehr Kraft für Ihren Rücken? Dann können Sie in diesem Kurs Ihr Ziel erreichen. Im Vordergrund steht das Training der Rückenmuskeln. Es ist ganzheitlich angelegt, schont die Gelenke und schult Atmung, Körperhaltung und Rumpfmuskeln. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, Wasser.

Claudia Kühn

Do 16:30 - 18:00 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (30 Ustd.), 14 Tn., EUR 108

Kursnummer 22510

Fitness, Gymnastik-Spezial

PUMP IT

Langhanteltraining zum Muskelaufbau

PUMP IT heißt ein athletischer Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und ist eine der besten Möglichkeiten, den Körper schnell in Form zu bringen. Es ist die ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, bei der jede Hauptmuskelgruppe des Körpers in 60 Minuten trainiert wird. Motivierende Musik und die Möglichkeit, das Gewicht individuell zu wählen und zu steigern, spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für straffe

Ergebnisse! Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe.

nn

Fr 17:00 - 18:00 Uhr, ab 16. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 65

Kursnummer 22701

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt

Sie haben Freude an Bewegung? Und wollen auf spielerische Weise Ihre Beweglichkeit verbessern? Dann besuchen Sie doch diesen Kurs! Durch die gymnastischen Übungen werden Verspannungen aus Alltag und Beruf gelöst, Fuß-, Rücken- und Haltungsschäden günstig beeinflusst und häufig sogar ausgeglichen. Geeignet für jede Alterstufe.

Gerda Möllhoff

Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

Grundschule Bürgeresch, Junkerstr. 17; Sporthalle

15-mal (20 Ustd.), 20 Tn., EUR 63

Kursnummer 22708

GSG Mieterrabatt

Fitte Männer

„Wir wollen Spaß und geben Gas“

Beine hoch, Fernseher an, Chipstüte auf - und dann vier Stunden nichts tun? Ist auch mal okay. Aber nur dann, wenn Mann sich ansonsten fit hält und Sport treibt. Und wo geht das am besten? Natürlich in der Gruppe. Zum Beispiel in dieser Gruppe: Wir sind Männer im Alter von 35 bis 60 Jahren, die sich durch sportliche Übungen und Ballspiele fit halten. Kommen Sie vorbei, geben Sie Gas und haben Sie Spaß!

Holger Niewint

Mi 19:00 - 20:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011

Grundschule Staakenweg; Turnhalle

15-mal (30 Ustd.), 14 Tn., EUR 88

Kursnummer 22710

Rund um fit

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren

Hier findet ein abwechslungsreiches Kursprogramm statt. Für alle die Lust haben mit Gleichaltrigen aktiv zu sein. Herz-, Kreislauftraining mit flotter Musik, Dehn- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Mit Hanteln, Therabändern, auf dem Ball, Pilates, Yoga... In diesem Kurs erwartet Sie ein umfangreiches Fitnessangebot.

Martina Benjes

Do 9:30 - 10:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

12-mal (16 Ustd.), 15 Tn., EUR 59

Kursnummer 22711

GSG Mieterrabatt

Beckenbodentraining

Prophylaxe und Therapie

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: Antirutschsocken, lockere Kleidung, Decke.

Ute Drieling-Eilers

Sa 1. Okt. 2011, 9:00 - 13:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

6 Ustd., 10 Tn., EUR 30

Kursnummer 22714

Aurelia Wehner-Gandor

Mi 9:30 - 11:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

8-mal (16 Ustd.), 10 Tn., EUR 59

Kursnummer 22715

Wirbelsäulentriathlon

Schon ist out, belasten ist in!

Der Wirbelsäulentriathlon hat das Ziel, eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule zu entwickeln und dem alltäglichen „Gefesselt-Sein“ am Bürostuhl bewegend entgegen zu treten. Trainiert werden drei Disziplinen: Kraft - Aufbau der haltungsstabilisierenden Muskulatur. Ausdauer - Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Abnahme der Fettmasse. Koordination - Üben von belastenden Aktivitäten und Bewegungen des alltäglichen Lebens wie Bücken, Rotation, Neigen. Die Kursinhalte sind ausgerichtet an die Empfehlungen der „Präventiven Rückenschule“, herausgegeben von der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Dr. Kirstin Buhl

Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 21. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

8-mal (11 Ustd.), 15 Tn., EUR 55

Am 2. Nov. 2011 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 22721

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Manuel Karczmarzyk

Telefon: 0441 92391-34
E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Werbelsäulentriathlon

Schonen ist out, belasten ist in!

Dr. Kirstin Buhl
Mi 19:15 - 20:15 Uhr, ab 21. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8-mal (0 Ustd.), 15 Tn., EUR 55
Am 2. Nov. 2011 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 22722

Fit for Run - richtiges Krafttraining

Verbessern Sie Ihre Muskelspannung und Koordination

Gerade im Bereich der Rumpfstabilisierung sind viele Läufer oft nicht kräftig genug. Durch die zu schwachen Muskeln geht bei jedem Schritt Energie verloren. Das ist auch der Grund, weshalb Hochleistungssportler nicht auf Krafttraining verzichten können. Ganz besonders wichtig ist es, Muskeln zu trainieren, die beim Laufen nicht zum Zuge kommen wie etwa die des Bauches und des Brust-Schulter-Arm-Bereiches. Doch auch die Beine brauchen Kraft. Hier empfehlen sich Übungen mit wackeligen Untergründen, um das Zusammenspiel der Muskeln zu verbessern, die Gelenke zu stabilisieren und das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Der Kurs führt in das richtige Krafttraining für Läufer ein.

nn
Fr 16:00 - 16:45 Uhr, ab 16. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
15-mal (15 Ustd.), 14 Tn., EUR 65
Kursnummer 22730

Selbstverteidigung für Kinder

**Für den Fall der Fälle
finden Sie auf Seite 136.**

Selbstverteidigung

| Selbstverteidigung |

Gewalt und Straßensriminalität sind heute an der Tagesordnung. Viele glauben, sich in einer konkreten Notwehrlage, nicht verteidigen zu können. Jedoch gibt es Möglichkeiten, Konflikte zu vermeiden und auch unvermeidbare Konflikte im Rahmen der Notwehr zu beenden. In den Kursen werden Hilfsmittel der Selbstverteidigung sowie auch die natürlichen Grenzen deren individuell betrachtet und aufgezeigt. Trainer sind Ausbilder in verschiedenen Nahkampfssystemen und Verhaltenstrainer für systemisches Einsatztraining, Budopädagogen und Dan-Trägern.

Selbstverteidigung für Männer

Für den Fall der Fälle

Wer ist nicht schon einmal von jemandem in böswilliger oder streitsuchender Absicht angerempelt oder angegriffen worden? Mit welchen Mitteln Sie einem Streit im Vorfeld aus dem Weg gehen oder was Sie tun können, wenn eine handfeste Auseinandersetzung nicht mehr zu vermeiden ist, wird Ihnen aufgezeigt. Neben Handlungsalternativen und effizienten Techniken, lernen Sie auch Instrumente aus dem Bereich Stress sowie Kommunikation. Abschließend werden auf freiwilliger Basis Situationstrainings erfolgen, indem die Teilnehmer in Echtzenarien unter Stress gesetzt werden und ihr erlerntes Wissen testen können. Bitte mitbringen: lockere Kleidung.

Herbert Fritzsche
Sa 10. Dez. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 50
Kursnummer 22771

GSG Mieterrabatt

Selbstverteidigung für Senioren

Älter ja - wehrlos NEIN

Konflikte sind keine Frage des Alters! Im Vordergrund bei diesem Kurs für Senioren steht daher der Präventionsgedanke, um Gefahrensituationen zu vermeiden und die Opferrolle zu verhindern. Zudem werden einfache und effektive Techniken unter Berücksichtigung des Alters vermittelt - denn ältere Menschen sind nicht wehrlos! Eine rechtliche Betrachtung der Notwehr rundet den Tag ab. Bitte mitbringen: lockere Kleidung.

Herbert Fritzsche
So 11. Dez. 2011, 9:00 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 22772

GSG Mieterrabatt

Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Jede dritte Frau wird in ihrem Leben, geschlagen, sexuell genötigt, vergewaltigt oder auf andere Weise misshandelt. Sie wissen dabei meist nicht um ihre Chancen durch Selbstverteidigung. Deshalb lernen Sie hier Methoden in drei Phasen kennen: Vorkonfliktphase (Erkennen und Prävention von Angriffsverhalten, Kommunikation im Konflikt), Selbstverteidigung im Konflikt und Nachkonfliktphase (rechtliche Aufarbeitung). Abgerundet wird das Seminar durch freiwillige Situationstrainings, in denen die Ernstlage unter Stress erprobt wird. Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung.

Herbert Fritzsche
So 18. Dez. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8 Ustd., 12 Tn., EUR 50
Kursnummer 22773

GSG Mieterrabatt

Herbert Fritzsche
Sa 17. Dez. 2011, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8 Ustd., 12 Tn., EUR 50
Kursnummer 22774

GSG Mieterrabatt

Massage

Sinnliche Partnermassage

Haut und Herz berühren - Wohlfühltag für Paare

Behutsam machen sich die teilnehmenden Paare mit den verschiedenen Qualitäten wohligh-entspannender und sinnlich-erotischer Berührung vertraut. Elemente aus verschiedenen Massageformen fließen dabei ein. Zusätzlich gibt es Achtsamkeits-, Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen, um sensibler für die eigenen Bedürfnisse zu werden und aufmerksamer auf die Wünsche des anderen eingehen zu können. Bitte mitbringen: lockere Kleidung und je Paar ein Massagelaken, ein Tuch zum Zudecken, Decke, Sitzkissen, Massageöl, evtl. Isomatte o. Koffermatratze, Essen/Trinken. Bitte paarweise anmelden. Die Massagen finden auf dem Boden statt.

Monika Entmayr/Reiner Kaminski
So 25. Sept. 2011, 11:00 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 16 Tn., EUR 50 Bitte paarweise anmelden.
Gebühr gilt pro Person.
Kursnummer 23000

Massage für den Rücken

Hand drauf

Massage entspannt, lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem und tut einfach nur gut. Der Rücken bietet sich wunderbar an, um all das zu erfahren. An diesem Sonntag werden die Techniken der klassischen Massage und noch einige weitere Ideen vermittelt und ausprobiert, sodass zuhause weitergeübt werden kann. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Badehandtuch, dicke Socken.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
So 4. Dez. 2011, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
7 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 23005

Entspannung

Schnupperworkshop: Entspannungstechniken

Eine Reise in die Welt der Entspannungstechniken

Nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden gleich gut geeignet. An diesem Tag haben wir die Möglichkeit, verschiedene leicht zu erlernende Entspannungstechniken und Körperübungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen (Kinesiologie, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung) kennenzulernen. Übungen, die uns besonders gut tun, können wir in unseren Alltag integrieren und auf diese Weise auch dann gelassen und entspannt bleiben, wenn es mal wieder „hoch her geht“. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Isomatte, Wasser.

Nadine Schönherr
So 18. Sept. 2011, 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 12 Tn., EUR 33
Kursnummer 23100

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Schlaflos in Oldenburg? Schluss damit!

Vier Uhr morgens. Aber der Schlaf will nicht kommen. Dafür sind Kopfschmerzen und Nervosität schon da. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden. Lindern lassen sie sich durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie beruht auf dem Prinzip der An- und Entspannung. Durch diesen Wechsel können Verspannungen bewusster wahrgenommen und die körperliche und seelische Ausgeglichenheit unterstützt werden. Unter ärztlicher Anleitung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 55
Kursnummer 23105

Stephanie Bretschneider
Mi 17:30 - 19:00 Uhr, ab 30. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 43
Kursnummer 23108

Autogenes Training

Spannend und entspannend

Sie möchten ohne fremde Hilfe nervöse Störungen positiv beeinflussen? Ihre körperliche und seelische Entspannung fördern? Und daher Autogenes Training kennen lernen und üben? Dann machen Sie sich hier auf medizinischer Grundlage mit der „Konzentrativen Selbstentspannung“ nach Prof. J. H. Schultz vertraut. Eine spannende und entspannende Erfahrung! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Stephanie Bretschneider
Mi 17:30 - 19:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 55
Kursnummer 23110

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 28. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 55
Kursnummer 23111

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Hilfe von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Dieser Tag dient dazu durch einfache Achtsamkeitsübungen die eigenen Reaktionsmuster auf Stress- und Belastungssituationen kennen zu lernen. Die angewandten Übungen eignen sich besonders gut, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren. Die eigenen Reaktionsmuster können verändert werden und so zu einem gesünderen, entspannten Umgang in Stresssituationen führen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränke.

Margrit Kodalle
So 11. Sept. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 14 Tn., EUR 33
Kursnummer 23112

Margrit Kodalle
So 2. Okt. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 14 Tn., EUR 33
Kursnummer 23113

Bewusstheit zwischen Krankheit und Gesundheit

Burnoutprophylaxe durch HEDE-Training®

Starke Belastungen in Beruf oder Familie und dauernder Stress führen häufig zu Burn-out und anderen psychischen Beschwerden. Wenn Sie sich neu orientieren wollen, können Sie in diesem Kurs in Einzel- und Gruppenarbeit Ihr Bewusstsein für Gesundheit erweitern. Auf Basis der Salutogenese (Wie entsteht Gesundheit?) steht im Mittelpunkt des HEDE-Trainings® das Erkennen und Einordnen von Stressfaktoren und die Möglichkeiten individueller Stressbewältigung. Theoretische und mentale Übungen werden mit bewährten Methoden aus Yoga und Meditation verbunden und ergänzt. Das HEDE-Training® wurde von Psychologinnen der Uni Dortmund entwickelt. Der Kurs wird von den Krankenkassen unterstützt.

Susann Fischer
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 65
Kursnummer 23115

Gesundheit aktiv

Nackenprobleme behandeln

Verspannungen nachhaltig lösen lernen

Die „Last auf den Schultern“ hat längst die Welt der Sprichwörter verlassen und ist ins wahre Leben gewechselt: Stress führt zu Beschwerden im Nackenbereich mit Verspannungen, Kopfdruck, Bewegungseinschränkungen etc. Um den Nacken von diesen Schmerzen zu befreien, können Sie hier verschiedene Wege kennen lernen und ausprobieren: Yoga-Übungen, Fußreflexzonen- und Wirbelsäulentherapie, Tiefenentspannung sowie Massage-, Akupressur- und Shiatsu-Techniken. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Handtuch, Massageöl.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
So 2. Okt. 2011, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 12 Tn., EUR 32

Kursnummer 23120

Yoga

Entspannung in der Mittagspause mit Yoga

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt und Sie schöpfen neue Kraft für den Tag. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine bewegte Pause und schaffen Sie sich Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft am Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Dörte Wehlmann
Do 12:45 - 13:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
10-mal (10 Ustd.), 14 Tn., EUR 38

Kursnummer 23200

Yoga zum Kennenlernen

Schenk dir einen Yogatag

Dieser Tag bietet die Möglichkeit in die Vielfalt des Yoga hineinzuschnuppern. Aus seiner Schatzkiste bedienen wir uns sanfter Bewegungsabläufe. Es werden verschiedene Yogahaltungen vermittelt, die helfen, Verspannungen zu lösen und die eigenen Heilkräfte zu mobilisieren. Dabei wird dem Rücken besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Atemübungen beruhigen den Geist. Sie erfahren sich in Bewegung und in Stille. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Ellen Kalka

So 25. Sept. 2011, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 14 Tn., EUR 34

Kursnummer 23201

Yoga

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden geübt und erläutert - insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Kati Heuer
Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 98

Kursnummer 23205

Dörte Wehlmann
Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 104

Kursnummer 23207

Karin Kneifel
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 13 Tn., EUR 98
Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Kursnummer 23209

Susann Fischer
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 13 Tn., EUR 98 Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Kursnummer 23210

Susanne Osterthum
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 13 Tn., EUR 98 Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Kursnummer 23211

Yoga

Dörte Wehlmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 104

Kursnummer 23213

Susanne Osterthum
Mi 19:15 - 20:45 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 14 Tn., EUR 98
Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Kursnummer 23214

Dörte Wehlmann
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 104

Kursnummer 23215

Ellen Kalka
Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 14 Tn., EUR 98

Kursnummer 23216

Ellen Kalka
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 14 Tn., EUR 98

Kursnummer 23217

Martina Benjes
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 22. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 15 Tn., EUR 92
Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Kursnummer 23218

Yoga

Für Fortgeschrittene

Ellen Kalka
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
15-mal (30 Ustd.), 13 Tn., EUR 98

Kursnummer 23220

Kundalini-Yoga

„Kundalini“ - ein schönes Wort. Und eine schöne Bedeutung: Kundalini heißt Lebenskraft. Durch einfache, oft dynamische Übungen - umrahmt von Mantren - lernen Sie, mit dieser in uns wohnenden Kraft Kontakt aufzunehmen und das Nervensystem zu stärken. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Wachheit und Lebendigkeit. Meditation und Entspannung in Verbindung mit der Atmung vertiefen die Erfahrungen. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Iso-/ oder Yogamatte.

Susann Fischer
Mo 19:15 - 20:45 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 23227

Susann Fischer
Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 23228

Kundalini-Yoga

Für Fortgeschrittene

Martina Benjes
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 22. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 15 Tn., EUR 92
Kursnummer 23229

Yoga

Yoga nach dem Mondkalender

Regelmäßig durchwandert der Mond bei seinem Erdumlauf in einem Zeitraum von 28 Tagen den gesamten astrologischen Tierkreis. Dabei befindet er

sich jeweils für zwie bis drei Tage in einem der zwölf Zeichen. Jedem Tierkreiszeichen werden bestimmte Bereiche des menschlichen Körpers zugeordnet. Entsprechend werden die Yoga-Übungen auf diese Körperregionen aufgebaut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Maren Hindle
Mi 9:30 - 11:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 14 Tn., EUR 98
Kursnummer 23231

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

Kümmern Sie sich rechtzeitig um Ihre Hörgesundheit!

Ihr persönlicher Hör-Check

1. Fällt es Ihnen schwer, Radio und TV bei Zimmerlautstärke mühelos zu verstehen?
Ja ☐ Nein ☐
2. Haben Sie häufig das Gefühl, dass Ihre Mitmenschen undeutlich sprechen?
Ja ☐ Nein ☐
3. Haben Sie Probleme, die Gespräche um Sie herum zu verstehen?
Ja ☐ Nein ☐
4. Fällt es Ihnen schwer, sich in gut besuchten Lokalen oder auf Partys zu unterhalten?
Ja ☐ Nein ☐
5. Können Sie nicht eindeutig zuordnen, aus welcher Richtung ein plötzlich auftretendes Geräusch kommt?
Ja ☐ Nein ☐



Sie haben zwei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann sollten Sie nicht länger warten!

Machen Sie noch heute einen kostenfreien Hör-Check bei uns.

Wir sind persönlich für Sie da – 3 x in Oldenburg:

Kurwickstraße 13/Boykengang · Tel: 04 41 2 42 87

Zentrum Gesundheit/Neue Donnerschweer Straße 30 · Tel: 04 41 3 90 66 39

Heiligegeist Höfe 21 · Tel: 04 41 2 17 67 84

HÖREN MIT
FIEBING®
Für Ihre Hörgesundheit

Gesundheit aktiv

Yogawochenende für Frauen ab 40

Für mich!

Ganz klar: Je älter wir werden, desto mehr verändert sich unser Körper. Aber gerade im Lebensabschnitt jenseits der 40 spüren viele Frauen nun deutlich den Wunsch, sich Gutes zu tun. Sich durch Bewegung zu stärken und zu entspannen. Dabei kann Yoga eine wichtige Bereicherung und Unterstützung sein. Erleben Sie ein entspanntes Yogawochenende in angenehmem Ambiente.

Bettina Keller

Wochenende 7. / 8. Jan. 2012

Sa 11:00 - 17:00 Uhr, So 11:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

11 Ustd., 12 Tn., EUR 49

Kursnummer 23233

Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

Nach einem langen Arbeitstag können Sie mit Yogaübungen den Körper kräftigen und entspannen und neue Energie tanken. Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Susann Fischer

Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 98

Kursnummer 23234

Susann Fischer

Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 98

Kursnummer 23235

Ein Yogatag für Rücken, Schultern und Nacken

Alte Weisheit plus neue Erkenntnisse

Wer es nicht im Kreuz hat, der hat es im Nacken. Kaum einer, der diese zwei lästigen Leiden nicht kennt, viele Menschen haben sie sogar chronisch. Yoga kann Ihnen helfen, Verspannungen und Schmerzen in diesen Bereichen zu lindern oder zu verhindern. Die speziellen Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln. In diesem Kurs ergänzen wir die alten Yoga-Weisheiten durch neuere Erkenntnisse aus der Sportmedizin. Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, bequeme Kleidung.

Bettina Keller

Sa 5. Nov. 2011, 11:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

7 Ustd., 12 Tn., EUR 34

Kursnummer 23237

Bettina Keller

Sa 3. Dez. 2011, 11:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

7 Ustd., 12 Tn., EUR 34

Kursnummer 23238

Lachyoga

Neue Kraft für Geist und Seele

Nichts ist so befreiend wie das Lachen: Alle Regionen des Gehirns werden aktiviert, rund 400 Muskeln trainiert, die Stresshormonproduktion reduziert sich, die Immunabwehr wird stimuliert, die Gedankenmuster lockern sich und Glückshormone werden frei, das Nervensystem wird gestärkt. An diesem Vormittag zeigen wir einfache Lachübungen, die auch im Alltag Anwendung finden können. Entspannung und Lachmeditation bilden den Abschluss des Vormittags. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen, Getränke, kleiner Imbiss.

Uwe-Purnima Breitkopf

Sa 24. Sept. 2011, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

5 Ustd., 14 Tn., EUR 39

Kursnummer 23244

Uwe-Purnima Breitkopf

Sa 26. Nov. 2011, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

5 Ustd., 14 Tn., EUR 39

Kursnummer 23245

Schwangerschaftsyoga

Die Schwangerschaft ist eine außergewöhnliche Zeit im Leben einer Frau: Hormonelle und körperliche Veränderungen können ihr Leben auf den Kopf stellen. Yoga bietet einen Rückzugsort, an dem sie eine liebevolle Vereinigung mit ihrem Baby erleben können. Die wichtigsten Gaben des Yoga - verbesserte Beweglichkeit und verminderte Anspannung - passen perfekt zu den Bedürfnissen einer schwangeren Frau. Hier folgen Stellungen, die den Beckenbereich öffnen und entspannen, die Muskeln tonisieren und Rückenverspannungen lösen. Die tiefe Atmung und eine meditative Konzentration lassen sie das Leben, das in ihnen wächst, intensiver erfahren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Martina Benjes

Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

12-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 80

Kursnummer 23250

Qigong, Taijiquan, Aikido

| Qigong |

Qigong ist eine aus China stammende Gesundheitsmethode, die auf Selbstaktivität beruht. Die Übungen beruhigen Körper und Geist, indem sie langsame Bewegungen mit einer bewussten Atmung verknüpfen und eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit anregen. Die meist im Stehen ausgeführten Bewegungen wirken entspannend und machen auf schonende Art geschmeidig. Sie stärken Gelenke, Muskeln und Kreislauf und können zu einem sanften Start in den Tag verhelfen. Qigong ist sehr gut für den „Hausgebrauch“ geeignet.

Qigong zum Kennenlernen

Die Acht Brokate

Anhand von acht leichten Übungen („Brokate“) erleben wir die kräftigenden, zentrierenden und atemvertiefenden Wirkungen des Qi Gong. Die gesundheitlichen Aspekte und inneren Wirkungen dieser Methoden werden besprochen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Jetzt zur BARMER GEK wechseln!

BARMER GEK Oldenburg

Bleicherstraße 1/Ecke Stau

26121 Oldenburg

Tel. 0800 332060 58-0*

oldenburg@barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Manfred Folkers

Wochenende 1. / 2. Okt. 2011

Sa 9:30 - 16:30 Uhr, So 9:30 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

12 Ustd., 16 Tn., EUR 45

Kursnummer 23300

Qigong am Vormittag

„Sonne und Mond stützen“, „Das Boot schieben“ und „Schnee in den Wind wischen“: Die Namen für die acht Übungen des „Allgemeinen Qigong“ drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Manfred Folkers

Mi 9:45 - 11:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 23302

Qigong

Allgemeines, gesundheitsschützendes Qigong

Die Übungen des Allgemeinen gesundheitsschützenden Qigong dienen mit ihren acht Bewegungselementen der Körperkräftigung und Haltungsregulierung. Die Lebensenergie Qi wird zur Körpermitte geführt, das Allgemeinbefinden stabilisiert sich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Doris Kirstein

Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

10-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 67

Kursnummer 23304

Martina Klisch

Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 22. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

12-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 80

Kursnummer 23305

Taijiquan zum Kennenlernen

Aktiv zur Ruhe finden

Abschalten und zu sich selbst finden - wer möchte das nicht? Möglich ist dies mit den langsamen Bewegungen des Taijiquan. Sie stärken Muskeln,

Gelenke und den Rücken und machen den Körper geschmeidig. Sich aktiv auf sanfte Weise zu entschleunigen ist hilfreich, um zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig führen die meditativen Bewegungen zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit.

Manfred Folkers

Wochenende 28. / 29. Jan. 2012

Sa 9:30 - 16:30 Uhr, So 9:30 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

12 Ustd., 16 Tn., EUR 45

Kursnummer 23310

Taijiquan zum Kennenlernen

Aktiv zur Ruhe finden

Manfred Folkers

Di 20:20 - 21:20 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle

8-mal (11 Ustd.), 16 Tn., EUR 44

Kursnummer 23311

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

Taijiquan II

Aktiv zur Ruhe finden

In diesem Kurs werden wir das Erlernen der Kurzform fortsetzen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Figuren „Vogel“ und „Peitsche“ aus der Kurzform des „Klassischen Yangstils“.

Manfred Folkers

Mo 20:20 - 21:35 Uhr, ab 12. Sept. 2011

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle

12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 55

Kursnummer 23312

Taijiquan III

Aktiv zur Ruhe finden

In diesem Kurs werden wir das Erlernen der Kurzform fortsetzen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis des 1. Drittels der Kurzform des „Klassischen Yangstils“.

Manfred Folkers

Mo 19:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle

12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 55

Kursnummer 23314

- Bio-Lebensmittel
- Naturkosmetik
- Arzneimittel
- Alles für Wellness, Fitness und Wohlbefinden mit kompetenter Beratung

In Ihrer Nähe:

- Posthalterweg 10, im Familia-Center, 26129 Oldenburg-Wechloy
- Peterstr. 14, 26160 Bad Zwischenahn
- Haarenstr. 31, 26122 Oldenburg
- Schüttingstr. 2, 26121 Oldenburg

... es ist so **einfach**

 ... auf Gesundheit und Fitness programmiert!

Gesundheit aktiv / Ernährung spezial

Taijiquan Kurzform-Übegruppe

Aktiv zur Ruhe finden

In diesem Kurs werden wir die Kurzform üben. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Kurzform des „Klassischen Yangstils“.

Manfred Folkers

Di 19:00 - 20:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 55

Kursnummer 23315

Taijiquan Schwertform

Aktiv zur Ruhe finden

Wir setzen das Erlernen der Schwertform fort. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis des ersten Teils der Schwertform und der Kurzform des „Klassischen Yangstils“.

Manfred Folkers

Do 19:30 - 20:45 Uhr, ab 15. Sept. 2011

Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 55

Kursnummer 23320

Aikido

Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen

Aikido ist japanisch und meint den Weg der harmonischen Entwicklung der geistig-körperlichen Energie. Geübt werden Atem- und Entspannungsübungen aus dem Aikido in Verbindung mit Geh-, Steh- und Sitzmethoden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen.

Lehrer für Meditation, 7. Dan Aikido

Wolfgang Sambrowsky-Gille

Di 20:15 - 21:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011

Schule für Meditation/Bewegung; Lindenstr. 11
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 65

Kursnummer 23330

Draußen und Unterwegs

Boule, Rotwein und Baguette

Wurfspiel mit französischem Esprit

Was sind das für Menschen, die neben „Boule“ auch „Rotwein“ und „Baguette“ in den Kurstitel schreiben? Genau, eigentlich müssten das Franzosen sein. Und sie sind es auch - im Herzen: Die Spieler des Vereins „Die Oldenboulers“ erklären Ihnen in diesem Schnupperkurs die Regeln und Grundtechniken des Boulespiels. Und wie die Über-

schrift verspricht, werden die Pausen natürlich ganz französisch mit Rotwein und Baguette verbracht.

Die Boulekugeln werden bei Bedarf gestellt.

Dipl. Ing Rolf Spankus/Wolfgang Lenzion

Sa 17. Sept. 2011, 14:00 - 18:30 Uhr

Angefangene Spiele werden zu Ende gespielt.

Cäcilienplatz (hinter dem Theater)

6 Ustd., 18 Tn., EUR 26

Kursnummer 24000

Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren wir in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundbänken von Langeoog unter fachkundiger Anleitung statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. 1,5-stündige Wattwanderung angeboten. Weitere ca. vier Stunden stehen zur freien Verfügung. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung feste Schuhe, keine Gummistiefel. Abfahrt Spiekeroog ca. 16 Uhr, Rückkehr im Hafen ca. 16.45 Uhr.

Axel Wenten

So 11. Sept. 2011, 9:00 - 16:45 Uhr

Treffpunkt: Neuharlingersiel Hafen-Am Hafen West, vor Hausnr. 19

13 Ustd., 30 Tn., EUR 37 Gebühr inkl. Kutterfahrt

und Wattführung. Für Kinder bis 14 Jahre EUR 25.

Keine Ermäßigung möglich.

Anmelde- und Rücktrittsschluss ist der 29. Aug. 2011.

Kursnummer 24033

Nordsee-Wanderexkursion

Durchs Watt zur Vogelschutzinsel

Minsener Oog

Die Wanderung zu der unbewohnten Vogelschutzinsel, die zwei Kilometer südlich der Insel Wangerooge liegt, erfolgt auf weitgehend festem Sandwatt. Nach einer kurzen Pause mit Picknick auf der Insel laufen wir wieder zum Festland zurück. Gegebenenfalls werden wir vom Vogelwärter empfangen, mit dem wir uns dann über die Besonderheiten der Insel unterhalten können. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung Turnschuhe und Socken (keine Gummistiefel).

Frank Hensel

Sa 10. Sept. 2011, 15:30 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Schillig; Restaurant „Utkiek“;

(Parken: Camping-/Strandparkplatz)

5 Ustd., 30 Tn., EUR 19 Gebühr für Kinder unter

14 Jahre EUR 15.

Kursnummer 24034

Mit dem Kanu die Hunte entdecken

Schnupperpaddeln für Erwachsene

Wer erste Paddelversuche machen möchte und Lust hat, Kanufahren zu seinem Hobby zu machen, der ist hier genau richtig. Mit einem gutmütigen Wander-Kanadier und einem „Eskimokajak“ können Interessierte ihre ersten Erfahrungen sammeln. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer nicht nur etwas über Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung, um ein Kajak oder Kanadier sicher auf dem Fluss zu manövrieren. Sie erleben auch die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind daher in diesem Schnupperkurs garantiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ausrüstung wird gestellt. Paddelstrecke: Huntlosen - Astrup.

Jochen Eck

So 25. Sept. 2011, 10:30 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Straßenbrücke Hunte, Astruper Straße, Sandkrug

8 Ustd., 24 Tn., EUR 37,50

Kursnummer 24045

Besser und bequemer radeln

Mit dem Liegefahrrad entlang der Hunte

Sie lernen durch eigenes Ausprobieren die Vorzüge des Liegerades kennen und „er-fahren“, wie bequem, komfortabel und angenehm sie im Vergleich zu herkömmlichen Rädern sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Räder werden gestellt. Nach einer kurzen Einführung ist eine Fahrradtour entlang der Hunte geplant.

Hermann Henning

Sa 10. Sept. 2011, 11:00 - 15:30 Uhr

Die Speiche; Donnerschwer Str. 53

6 Ustd., 10 Tn., EUR 24 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 24050



www.fzol.de
verkauf@fzol.de

Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg
Verkauf 0441 21882-40
Werkstatt / Verleih 0441 21882-50

| Sportbootkurse |

Weitere Informationen, u. a. zum erforderlichen Lehrmaterial und den zusätzlichen Prüfungskosten erhalten Sie am Informationsabend am Do, dem 15. Sept. 2011 um 19:30 Uhr im Bahnhof Sandkrug oder direkt beim Dozenten Telefon: 04481 907373, Internet: www.vormwind.de

HA WA Infoabend: Wassersport

Antworten über Antworten

Welche Scheine brauche ich für welchen Wassersport bzw. für welches Gewässer? Funk an Board - heute Pflicht? Wie schwierig ist der Erwerb eines Funkzeugnisses? Und mit welchen Kosten muss ich insgesamt für Prüfungen rechnen? Oder ganz praktisch: Was erwartet mich an Bord einer Yacht auf einem Törn? Und kann ich als absoluter Laie daran Spaß haben? Was mache ich z. B. bei Seekrankheit? Fragen über Fragen. Sie alle können an diesem Abend geklärt werden.

Detlef Haarstick
Do 15. Sept. 2011, 19:30 - 21:00 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Seminarraum 1
2 Ustd., 30 Tn., gebührenfrei Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 82400

HA WA Funkzeugnis See (SRC) und Binnen (UBI)

So funkt's mit Sicherheit

So sieht es die neue Gesetzgebung: Jeder (Charter-) Yachtführer muss ein zur Funkanlage passendes Zeugnis besitzen. Denn auch im Handyzeitalter ist Funk immer noch unübertroffen - etwa beim echten Seenotfall oder für den Anruf anderer Schiffe. Dieser Kurs bereitet Sie auf das SRC-Funkbetriebszeugnis für das GMDSS (weltweites Seenot- und Sicherheitsfunksystem für die Schifffahrt) am 20. Dez. 2011 und das Binnenschiffahrtszeugnis (UBI) am 12. Febr. 2012 in Bremen vor. SRC und UBI können getrennt voneinander erworben werden.

Detlef Haarstick
Do 19:00 - 21:30 Uhr, ab 29. Sept. 2011
Bahnhof Sandkrug; Seminarraum 1
14-mal (42 Ustd.), 12 Tn., EUR 153 (zzgl. Prüfungsgebühr und Unterrichtsmaterialien)
Kursnummer 82401

HA WA Sportbootführerschein See und Binnen

Für Motorboote mit mehr als 5 PS sind die Sportbootführerscheine (SBF) „See“ bzw. „Binnen“ nötig. Dieser Kurs bereitet auf die Prüfungen zum SBF-See am 18. Dez. 2011 und SBF-Binnen am 12. Febr. 2012 in Bremen vor. Die ebenfalls erforderliche Praxiseinweisung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Interessenten können den SBF-See und den SBF-Binnen getrennt voneinander erwerben.

Detlef Haarstick
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 27. Sept. 2011
Bahnhof Sandkrug; Seminarraum 1
14-mal (42 Ustd.), 15 Tn., EUR 159 (zzgl. Prüfungsgebühr und Unterrichtsmaterialien)
Kursnummer 82402

HA WA Sportküstenschifferschein Theorie

Für alle die weiter hinaus wollen

Der Sportküstenschifferschein (SKS) ist ein international gültiger, freiwilliger, amtlicher Führerschein der berechtigt, Sportboote weltweit im küstennahen Seebereich (12 Seemeilen Abstand zur Küste) zu führen. Insbesondere im Ausland ist der SKS mittlerweile Voraussetzung, um dort ein Sportboot zu chartern. Es gibt die Versionen „unter Motor“ und „unter Motor und Segel“. Die Themengebiete: Navigation, Wetterkunde, Schifffahrtsrecht und Seemannschaft.

Detlef Haarstick
Mo 19:30 - 21:00 Uhr, ab 26. Sept. 2011
zusätzlich Sa 3. + 17. Dez. 2011 und 28. Jan. 2012, 9:00 - 15:00 Uhr
Waldschule; Schultredde 17; Sandkrug
17-mal (46 Ustd.), 12 Tn., EUR 172 (zzgl. Prüfungsgebühr und Unterrichtsmaterialien)
Kursnummer 82403

Gesunde Ernährung

HA WA Basenfasten

Nach der Original-Wacker-Methode

8-Tage Fastenkur ohne zu hungern. Sie dürfen alles essen, was vom Körper basisch verstoffwechselt wird z. B. Obst, Gemüse, Kartoffeln u.v.a.m. Dadurch kann der Körper entsäuern, entschlacken und ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Sie gewinnen wieder Energie und fühlen sich wohl. Eine Basenfasten-Woche kann der Einstieg in neues Lebensgefühl sein. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Zertif. Ernährungsberaterin Aenne Rabe
Mi 14., Mo. 19., Mi 21., Fr 23., Mo 26. Sept. 2011
19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Infomappe EUR 3)
Kursnummer 25001

HA WA Genussvoll Essen bei Demenz

Fingerfood macht Appetit

Essen und Trinken sind Fähigkeiten, die wir früh in unserem Leben lernen, und doch können im Verlauf einer Demenzerkrankung auch diese Fähigkeiten verloren gehen. Es gibt Betroffene, die ständig essen, weil sie nicht mehr wissen, dass sie schon gegessen haben. Häufiger geschieht es, dass nichts gegessen wird, weil sie glauben, es sei schon erledigt. Der Küchenleiter des CURA Seniorenentrums Oldenburg wird über die Zubereitung kleiner Mahlzeiten berichten, die den Appetit anregen und die erforderlichen Kalorien bringen sowie Tipps geben, die bei der Aufnahme der Mahlzeiten hilfreich sein können.

Rüdiger Döbbeke
Di 4. Okt. 2011, 18:30 - 20:30 Uhr
VHS-Haus; Patenbergschweg 7, Wardenburg
3 Ustd., 25 Tn., gebührenfrei. Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 92502

| Spezielle Hinweise |

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin einmal verhindert sein sollten, sagen Sie in unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage vorher Bescheid (Tel. 0441 923913-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte bekommen Sie als Kopie.

Ernährung spezial / Genuss aktiv

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Manuel Karczmarzyk

Telefon: 0441 92391-34
E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Kochen bei Diabetes

Genuss ohne Reue

Wurde bei Ihnen die Diagnose Diabetes mellitus Typ2 gestellt? Haben Sie eine Schulung bereits besucht, wissen aber nicht, wie Sie das Erlernte in schmackhafte Gerichte umsetzen sollen? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Eine Diätassistentin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung geschmackvoll gestalten können ohne dass der Blutzucker in die Höhe schießt. Bitte mitbringen: Geschirrhändtuch, Behälter für Essensreste.

Julia Peters-Schütte
Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 27. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
3-mal (12 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 89 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 29)
Kursnummer 25002

Gesunde Gewichtsreduktion

Mit Leichtigkeit durchs Leben

Die Maxime für eine Reduktionskost heißt nicht zwangsläufig immer „Iss weniger“, sondern „Iss das Richtige in der richtigen Menge“. In diesem Kurs heißt es gesund essen, satt werden und trotzdem Gewicht reduzieren. Eine Diätassistentin gibt

viele theoretische Tipps wie z.B. bei einem Einkaufstraining im Supermarkt und unterstützt Sie beim Zubereiten schmackhafter, kalorienreduzierter Gerichte. Durch das Erlernte werden Sie diese gesunde Kost langfristig umsetzen können und müssen sich nicht vor dem bekannten Jojo-Effekt fürchten.

Julia Peters-Schütte
Mo 10., 24., 31. Okt., 7., 14., 21., 28. Nov.,
5., 12. Dez. 2011, 9. Jan. 2012, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 227 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 25003

Gans, Pute, Klöße ade...

Leichte Küche nach der Weihnachtszeit

Gehören auch Sie zu den Menschen, die nach der Weihnachtszeit einige Pfunde zulegen? Um diese lästigen Pölsterchen los zu werden, kann man mit einer leichten, gesunden, vollwertigen und schmackhaften Küche beginnen. Eine Diätassistentin zeigt Ihnen, wie Sie schnell kalorienreduzierte Gerichte zaubern und gibt nebenbei so einige Tipps zum Abnehmen. Bitte mitbringen: Geschirrhändtuch, Behälter für Essensreste.

nn
Mo 17:45 - 21:00 Uhr, ab 16. Jan. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
3-mal (13 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 97 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 22)
Kursnummer 25004

Die ayurvedische Küche im Herbst

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen

Die Natur beschert uns aus üppiger Ernte reichhaltige, vitaminreiche Nahrung. Wir wollen alle Geschmacksrichtungen mit regionalen, biologischen Speisen ansprechen und unsere Sinne anregen. Bereiten Sie ein typisches Menü aus ayurvedischen Kostlichkeiten zu, welches wunderbar in die kraftvolle Herbstzeit passt: Orange-Basilikum-Trunk, Kürbissuppe mit geröstetem Ingwer, Apfel-Walnuß-Chutney.

Martina Scherer
So 9. Okt. 2011, 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 25005

Ein winterliches Festmenü aus der Ayurveda-Küche

Besonders, nicht nur zur Weihnachtszeit

Aus ayurvedischer Sicht benötigen wir im Winter ölige, schwere und wärmende Speisen. Mit stoffwechselanregenden Gewürzen werden die Speisen besser verwertet und bekömmlicher. Zum Einsatz kommen Pfeffer, Chili, Zimt und Ingwer. Mit feinen exotischen, aber auch regionalen Speisen wollen wir alle Sinne verwöhnen. Klassisches Gelbe-Linsen-Curry, aromatisches Rote-Beete-Gemüse, ayurvedisches Tiramisu... Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen: Geschirrhändtuch, Behälter für Essensreste.

Martina Scherer
So 27. Nov. 2011, 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 25006

Köstliche Dhals und würzige Chutneys

Unverzichtbar in der ayurvedischen Küche

Ein klassisches Chutney bereichert und rundet das ayurvedische Menü stets ab! Mal süß-scharf, mal kalt oder warm, aber immer aus frischen Zutaten, erfreut es den verwöhnten Gaumen. Das Dhalgericht besteht aus Hülsenfrüchten und liefert uns eine wichtige Proteinquelle. Durch unterschiedliche Gewürze wie Koriander, Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel wird das Dhal gut verträglich. Probieren Sie verschiedene Varianten: Mung-Dhal, scharfes Kichererbsendhal, Cashew-Petersilien-Chutney. Dazu werden Basmatireis und Chapatis gereicht. Bitte mitbringen: Geschirrhändtuch, Behälter für Essensreste.

Martina Scherer
So 22. Jan. 2012, 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 25007

Aufgetischt. Kulturraum Küche

Weitere Kochangebote
finden Sie ab Seite 6.

Küchenideen für jeden Wohnstil

- kostenlose Fachberatung
- Demontage und umweltgerechte Entsorgung Ihrer alten Küche
- Vollservice: Messen, Liefern, Montieren, Anschließen
- maßgeschneidert mit hochwertiger Ausstattung
- behindertengerechte Küchen (barrierefrei)



hano Thorsten Rosowski | 04222 774382
Einbauküchen Ring 1 | 27777 Ganderkesee | rosowski@hano-kuechen.de

🍴 „Was koche ich für mein Kind?“

So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermaulern

Kinder sind mitunter recht kritische Esser. Viel zu oft hören Sie „Das schmeckt mir nicht“ oder „Das esse ich nicht“. Sie haben wenig Zeit, möchten aber trotzdem eine gesunde Ernährung in den Alltag integrieren und wissen nicht wie Ihr Kind Obst und Gemüse lieben lernt? Von kindgerechten Gemüserezepten und Salaten über verschiedene Nudelsoßen bis hin zu vollwertigem Naschwerk ist für jeden Geschmack etwas dabei. Oft kommt es auch nur auf die richtige „Verpackung“ an, denn Gemüse essen ist auch für kleine Gemüsemuffel kinderleicht! Bitte mitbringen: Schürze.

Dipl. oec. troph. Tabea Lurati
Mi 18:00 - 21:45 Uhr, ab 16. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 70 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)

Kursnummer 25008

GSG Mieterrabatt



Tafelvergnügen

🍴 Persiens Küche

Gerichte aus dem Orient

Persien, heute Iran ist wohl für die meisten Menschen der Inbegriff von orientalischer Üppigkeit, bekannt durch die Märchen aus „1001 Nacht“. Die persische Küche ist eine Küche voller Phantasie und Gewürzen auf Reis- und Couscousbasis. Aus Kichererbsen, Joghurt oder auch Früchten lassen sich köstliche Gerichte zaubern. Die persische Küche ist sehr abwechslungsreich - besonders am Abend. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Antje Mathur
Mi 18:00 - 21:45 Uhr, ab 5. Okt. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 78 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)

Kursnummer 25101

🍴 Sushi

Japans beliebteste Reishäppchen

Sie sind leicht, lecker und heiß umworben. Ob belegt, gefüllt oder gerollt. Mit Bärbel Didszun stellen Sie Sushi, Ura-Maki und Sashimi her. Mit viel Fantasie und Geschick zeigt sie Ihnen die kleinen Tricks und Tipps. Im Anschluss wird alles gemeinsam probiert und ganz wie in Japan üblich mit der Hand

gegessen. Zwischen den Sushi können Sie mit Gari den Gaumen neutralisieren und grünen Tee genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Essensreste.

Bärbel Didszun
Do 17. Nov. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 42 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 17)
Kursnummer 25103

🍴 Italien für Genießer

Typische Rezepte aus den Abruzzen

Signora Carusi ist klein und rund. Zu Hause trägt sie am liebsten geblühte Hauskleider. Obwohl sie schon über 80 Jahre alt ist, kocht sie mit Begeisterung für alle. In den Abruzzen ist sie bekannt für ihre Gastfreundschaft und ihre fantastische Küche. Für Tagliatelle, Melanzane arrosto oder crosata alla marmellata di fragole wird sie geliebt und verehrt. Tiziana Kämpf-Carusi hat viel von ihrer Mutter gelernt und gibt in diesem Kurs ihre Freude und Leidenschaft weiter. Fühlen Sie sich wie in Italien. Bene allora a presto! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 15. Okt. 2011, 10:00 - 15:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
7 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 19)
Kursnummer 25105

🍴 Weihnachten auf Italienisch

Auguri di buon Natale e felice Anno Nuovo!

Was essen die Italiener gerne zu Weihnachten? Wie backt man il Panetone? Welche Bräuche pflegen die Menschen in den Abruzzen? In diesem Kurs bekommen Sie die Antworten. Bereiten Sie zusammen mit einer Italienerin ein üpiges Weihnachtssessen zu. Wer weiß, vielleicht findet sich die eine oder andere Köstlichkeit schon beim nächsten Weihnachtsfest auf Ihrem Festtagstisch. Lassen Sie sich verzaubern! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 26. Nov. 2011, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
8 Ustd., 12 Tn.,
EUR 62 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 22)
Kursnummer 25106

🍴 Kulinarische Rundreise durch Lateinamerika

Nur für Genießer

Woher der leckere Garnelenreis stammt, der zubereitet werden soll? Reyna Perez nimmt Sie auf eine kulinarische Entdeckungsreise mit in ihre Heimat Venezuela. Am Start: Polenta mit Fleisch. Weiter geht es über Chile und in weitere Staaten. Zwischendurch erfrischen Sie sich auf Kuba mit einem Ponche de Frutas. Sie bereiten während der Reise verschiedene Gerichte wie Empanadas Chilenas, Rodeo Argentino, Camarão na abacaxi oder Burritos zu. Den Abschluss der Rundreise bildet ein typisches lateinamerikanisches Dessert: Tres Leches. Nos vemos a bordo! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Reyna Perez
Mi 26. Okt. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 42 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 17)
Kursnummer 25107

🍴 Karneval in Rio

Samba in der Küche

„Gott machte die Welt, die Brasilianer/innen und den Karneval!“ In Brasilien ist das „Paganische Fest“ die Fete des Volkes. Es wird getanzt, gesungen, sich verkleidet aber auch mit Freunden gegessen und getrunken. In diesem Kurs werden die karnevalistische Stimmung an Tisch gebracht, brasilianische Spezialitäten gekocht, Caipirinha getrunken und nach Samba-Rhythmus getanzt. A boa vida mora no prato limpo (Das gute Leben wohnt im leer gegessenen Teller)! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Reyna Perez
Do 19. Jan. 2012, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 47 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 17)
Kursnummer 25108

🍴 _Aufgetischt. Kulturraum Küche

Weitere Angebote zur Internationalen Küche

finden Sie auf Seite 13.

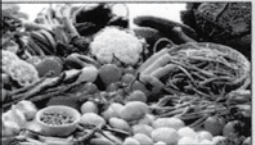
🍴 _Thanksgiving Dinner

finden Sie auf Seite 25.

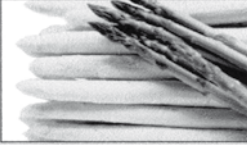
Genuss aktiv

Verlockend im Genuss!

Hofprodukte aus Bümmerstede



Gemüse



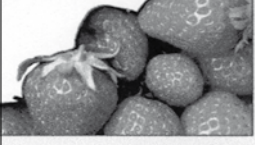
Spargel



Wurstwaren



Kartoffeln



Erdbeeren

Weitere Produkte von hiesigen Direktvermarktern runden unser Angebot für Ihr Einkaufserlebnis zusätzlich ab.

Wir freuen uns auf Sie!



HOF STOLLE
Sandkruger Straße 300
26203 Klein Bümmerstede
Telefon 0 44 81 / 76 57

Venezolanische Küche

Abwechslungsreich und frisch

Die venezolanische Küche ist sehr stark durch europäische Einflüsse geprägt und von daher nicht für den Gaumen gewöhnungsbedürftig. Sie verfügt über große Variationsmöglichkeiten. Jede Region hat ihre eigenen kulinarischen Spezialitäten. Genießen Sie typische Vorspeisen wie zum Beispiel: Arepas, Cachapas und Empanadas. Arepas sind Fladen, die aus gelbem oder weißem speziell vorbehandeltem Maismehl gefertigt werden. Cachapas heißen die Pfannkuchen aus frischem Mais und Empanadas sind Teigtaschen aus Maismehl. Gefüllt mit Käse, Fleisch oder Fisch bleiben keine Wünsche offen. Zum Abschluss bereiten Sie einen landestypischen Nachtmahl vor. Hasta pronto amigos! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Reyna Perez
Mi 28. Sept. 2011, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 47 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 17)
Kursnummer 25109

Spanien erleben

Bienvenidos a la cocina Española!

Spanien ist die Heimat des feurigen Flamencos und ausgelassener "Fiestas" mit viel Temperament und Lebenslust. Die Kunst zu genießen und Feste zu feiern, wie sie fallen, beherrschen die Spanier meisterhaft. Entdecken Sie die kulinarischen Geheimnisse dieses schönen Landes. Es wird ein echter spanischer Abend. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Reyna Perez
Mi 7. Dez. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 42 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 17)
Kursnummer 25110

Quiche & Co

Eine Liebeserklärung

Im Herbst sind Quiche und Pasteten besonders beliebt. Ein schnelles Abendessen und gut vorzubereiten, wenn Gäste kommen. In diesem Kurs lernen Sie einfache Rezepte für diese Köstlichkeiten. Die „Quiche Lorraine“ stammt aus Elsass oder Lothringen und ist heute international beliebt. Variationen sind „Quiche vosgienne“ mit würzigem Käse oder „Quiche alsacienne“ mit Speck und Zwiebeln. Für die Liebhaber von Pasteten werden aus Mürbeteig Winzerpasteten und

gefüllte Blätterteigpasteten gebacken. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Beate Müller-Tjarks
Do 17:30 - 21:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 72 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 22)
Kursnummer 25121

Suppen - wärmend und wohltuend

Ideal für die kalte Jahreszeit

Ein altes Sprichwort sagt: „Das Leben ist zu kurz um eine schlechte Suppe zu essen.“ Kaum woanders lassen sich die Zutaten so vielfältig miteinander kombinieren, wie in einer Suppe. Damit die Suppe in der Schüssel ein bisschen bunter ist, als der Winter vor der Tür, gibt es eine große Auswahl an Suppen und Eintöpfe aus aller Welt. Safran-Mandel-Suppe aus Spanien, Hühnersuppe mit Zitronengras aus Thailand, Nudelsuppe mit Gemüse aus Tunesien oder Fischsuppe Veracruz aus Mexiko. Da kann der Winter kommen! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Stefanie Kache
Mi 17:45 - 21:30 Uhr, ab 1. Febr. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 76 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 26)
Kursnummer 25122

GSG Mieterrabatt

After-Work-Cooking

Schnelle Küche für Singles und Berufstätige

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag soll das Abendessen schnell, schmackhaft und frisch auf dem Tisch stehen. Sie lernen, wie man schnell einfache Gerichte mit überwiegend frischen, aber auch mit tiefgefrorenen Produkten auf den Tisch bringt, von der Suppe bis zum Dessert. Damit Ihre Erwartungen nicht enttäuscht werden: 30 Minuten dauert es fast immer, bis das Essen auf dem Tisch steht. Das Motto lautet: Immer etwas Neues, keine Wiederholungen! So können sich Hobbyköche und Mehrfach-Teilnehmer auf immer neue Rezepte und Ideen freuen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Susanne Scheffler
Do 18:00 - 21:45 Uhr, ab 15. Dez. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 78 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 25123

🍴 Männerkochclub

Fast food ade!

Es gibt ein Buch mit dem schönen Titel: „Männer, die kochen, sind unwiderstehlich.“ Tja, ob das stimmt, sei an dieser Stelle einmal dahingestellt. Eindeutig ist aber: Männer, die mit einem schönen Drei-Gänge-Menü überraschen, sammeln ordentlich Pluspunkte! Wie's geht, erfahren Meisterköche in spe in diesem Kurs! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Susanne Scheffler

Do 6. Okt., 3. Nov., 8. Dez. 2011 und 5. Jan. 2012
18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

4-mal (20 Ustd.), 15 Tn.,

EUR 152 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 52)

Kursnummer 25131

🍴 Pasta für echte Kerle

Kochkurs für Angeber

Würden Sie gerne mit Ihren Kochkünsten andere Menschen beeindrucken, vielleicht einfach nur gut essen oder in heiterer Runde kochen? Dann sind Sie hier richtig. Vergessen Sie den Stress im Beruf und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für schnelle und original italienische Pastagerichte. Voller Genuss, italienische Lebensfreude und ein gutes Glas Rotwein lassen diesen Kurs für Sie zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Tiziana Kämpf-Carusi

Sa 5. Nov. 2011 und 7. Jan. 2012, 11:00 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,

EUR 72 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 22)

Kursnummer 25132

🍴 Single Kochkurs

Delikate Dates - auch für Ungeübte

Fehlt Ihrem Leben die entscheidende Würze? Oder Ihrer Kochkunst? Egal. In beiden Fällen sind Sie hier genau richtig. Sie kochen gemeinsam mit anderen Singles delikate Gerichte. Und wer weiß: Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Wenn Sie nicht die große Liebe treffen, lernen Sie vielleicht nette Menschen kennen. Kochanfänger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Stefanie Kache

Fr 7. Okt., 11. Nov., 2. Dez. 2011, 6. Jan. und

3. Febr. 2012, 17:30 - 22:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5-mal (30 Ustd.), 15 Tn.,

EUR 230 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 80)

Kursnummer 25133

🍴 Genießen und Schlemmen

Für Junggeliebene

Sie genießen das Leben, kochen gerne - aber nicht für sich alleine? Dann bieten wir Ihnen mit dem Genießervormittag eine Gelegenheit, einmal im Monat in geselliger Runde zu kochen und zu schlemmen. Die Rezeptauswahl erfolgt entsprechend der Jahreszeit und den Wünschen der Teilnehmer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Bärbel Didszun

13. Okt., 10. Nov., 8. Dez. 2011 und 12. Jan. 2012

Do 10:15 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

4-mal (20 Ustd.), 15 Tn.,

EUR 144 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 44)

Kursnummer 25134

Trinkbares

🍴 Rebsorten

Klassisch weiß

Welche Rebsorten sind die bekanntesten und die beliebtesten? Sie erfahren vieles über weiße Weine von Chardonnay über Riesling bis hin zum Sauvignon Blanc. Kleines Fingerfood neutralisiert den Gaumen. Nach diesem Seminar können Sie die bekanntesten Rebsorten unterscheiden und haben einen Überblick über deren Anbaugebiete.

Ina Groenhagen

Do 12. Jan. 2012, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

5 Ustd., 14 Tn.,

EUR 45 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)

Kursnummer 25191

🍴 Bier brauen

Wo man Bier braut, da läßt es sich gut leben

Sie können Ihr Bier auch zu Hause brauen. Im Kurs steht Pils, Lager, rotbraunes Mildes, würziges Braubier, Weizen und irisches Stout zur Wahl. Für die Grundausrüstung und das eigene Bier entstehen Kosten von ca. EUR 75. Mitzubringen sind ein Wasserkocher, ein Dosenöffner (möglichst älteres Modell) und zwei Geschirrtücher. Ein 60-80 cm langer Löffel und ein 0,5l Messbecher mit Millimeter-Einteilung sind erforderlich, sind aber auch beim Dozenten erhältlich. Das Ergebnis: ca. 20l Bier - abgefüllt in Fass oder Flaschen. Bitte mitbringen: Wasserkocher, ein Dosenöffner (möglichst alten Typs bei dem der Deckel nicht wiederverschließbar ist) und zwei Geschirrtücher. Ein 60-80 cm langer Löffel und ein 0,5l Messbecher mit Millimeter-Einteilung sind erforderlich, sind aber auch beim Dozenten erhältlich.

Hibbo Niemann

Di 19:00 - 22:00 Uhr, ab 10. Jan. 2012

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25

3-mal (12 Ustd.), 14 Tn., EUR 44

Materialkosten (siehe Kurstext) sind direkt im Kurs zu zahlen.

Kursnummer 25192



**Fleischerei
HOYER**

Fleisch, Wurst, Käse ... und mehr

Hunoldstr. 60 a • 26203 Hundsmühlen
Tel.: 0441 / 500 86 35 • Fax 0 44 74 / 53 52
Mobil: 0160 / 435 89 74



Erleben Sie unsere Vielfalt!

Zust auf Wein?

KOTTKAMP
WEINHAUS

Donnerschwer Str. 54 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441 / 8 80 60 • Telefax 0441 / 8 85 04 14
service@weinhaus-kottkamp.de

Genuss aktiv



| Treffpunkt |

Treffpunkt für alle Veranstaltungen ist die Center-Information im famila Einkaufsland Wechloy.

Anmeldungen sind nur über die Volkshochschule Oldenburg möglich. Je Veranstaltung 12 Tn.

Aufgetischt. Kulturraum Küche
Weitere Kochangebote
finden Sie ab Seite 6.

Kommen Sie jetzt zum Sehtest.

Nutzen Sie unseren tierisch guten Service.
Wir führen bei Ihnen einen kostenlosen Sehtest durch.

Staustraße 22 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441 2171618

Brillen · Sonnenbrillen · Fernoptik · Teleskope · Mikroskope · Lupen · Wetterstationen · Orientierungsgelände

🍷 Sandwiches & Friends

Leckere Selfmade-Snacks

Sie glauben, alles über Sandwiches und Baguettes zu wissen? Dann freuen Sie sich auf diesen Abend. Hier erfahren Sie, wie Sie schon mit wenigen Zutaten ungewöhnliche kulinarische Köstlichkeiten zubereiten können. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie raffinierte Sandwiches und Baguettes - für zu Hause und unterwegs.

Karl Ludwig
Do 15. Sept. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
famila Einkaufsland Wechloy
4 Ustd., EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 25650

🍄 Ein Pilz für alle Fälle

Aromatische Delikatessen - sommers wie winters

So viel ist sicher: Pilze schmecken immer. Mehr noch: Sie krönen jedes Gericht mit ihrem aparten Geschmack. Ob Pfifferlinge, Morcheln oder Champignons - ob getrocknet, frisch oder eingelegt: Lernen Sie die unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten dieser beliebten Nahrungsmittel kennen und entdecken Sie die unendliche Vielfalt an schmackhaften Kreationen.

Oliver Huhold
Do 22. Sept. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
famila Einkaufsland Wechloy
4 Ustd., EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 25652

🌶️ Alles Senf oder was?

Genuss pur - in allen Variationen

Nicht nur ein „Muss“ für die Bratwurst. Senf kann noch viel mehr. Sie mögen ihn körnig oder eher cremig? Süß oder doch lieber scharf? Wir kreieren allerlei Köstliches mit dieser exotischen Gaumenfreude - von der Vinaigrette über die Schaumsuppe bis hin zur Sauce. Lassen Sie sich überraschen!

Oliver Huhold
Do 20. Okt. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
famila Einkaufsland Wechloy
4 Ustd., EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 25654

🍷 Kühle Tage - heiße Aufläufe

Köstliche Gaumenfreuden

Gewusst wie: Hier erfahren Sie alles, was Sie schon immer über die Zubereitung von Aufläufen wissen wollten. Schritt für Schritt. Ob vegetarisch oder mit Fleisch - wir kreieren kulinarische Höchstgenüsse, die Sie und Ihre Gäste in wahre Begeisterungstürme versetzen. Probieren Sie es aus!

Oliver Huhold
Do 27. Okt. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
famila Einkaufsland Wechloy
4 Ustd., EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 25656

🍷 Kreatives mit Convenience-Produkten

Die schnelle Küche: kulinarisch und gesund

Sie kommen spät von der Arbeit und haben am Abend noch Gäste? Jetzt ist jede Minute kostbar. Seien Sie live dabei und erleben Sie, wie sich mit so genannten Convenience-Produkten im Nu eine qualitativ hochwertige und leckere Mahlzeit herbeizaubern lässt! Gemeinsam bereiten wir ein schmackhaftes Fünf-Gänge-Menü aus Fertigprodukten zu.

Karl Ludwig
Do 8. Dez. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
famila Einkaufsland Wechloy
4 Ustd., EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 25658

🍷 Curry & Co

Echt scharf

Extrem vielfältig und unübertroffen gut. Überall auf der Welt genießt die Curryküche hohes Ansehen - so auch bei uns. Wir laden Sie ein zu einer köstlichen Entdeckungsreise. Blicken Sie über den Teller und lassen Sie sich verführen: von unzähligen kulinarischen „Curryiositäten“. Es lohnt sich!

Karl Ludwig
Do 19. Jan. 2012, 18:00 - 21:00 Uhr
famila Einkaufsland Wechloy
4 Ustd., EUR 35 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 25660

| Bitte mitbringen |

Bitte bringen Sie für die Kurse ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mit.

| Beratung und Anmeldung |

Carola Milde

VHS Hatten + Wardenburg

Telefon: 04407 20840

E-Mail: milde@vhs-ol.de

| Kurse auf Spiekeroog |

Übernachtung und Frühstücksbüffet in einem der Häuser der Spiekerooger Leidenschaft.

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten (die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt).

**SPIEKEROOGER
LEIDENSCHAFT**
APART-HOTEL · RESIDENZEN



Kurse auf Spiekeroog

🌀 Pilates und Progressive Muskelentspannung auf Spiekeroog

Für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

Stars aus Kino und Musik müssen fit sein. Ständig. Denn meist steht ein neuer Film- oder Video-Dreh an. Frauen wie Sharon Stone oder Madonna wissen das - und setzen auf Pilates. Den beiden hilft das schonende und intensive Ganzkörper- und Tiefenmuskeltraining, um Verspannungen und Stress abzubauen. Und Ihnen sicher auch! Zumal das Training auf der Insel Spiekeroog stattfindet und auch noch durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ergänzt wird. Und Madonna? Die würde bestimmt mitkommen. Anmeldeschluss: 21. Okt. 2011.

Monika Plagge
Wochenende 11. - 13. Nov. 2011

Kogge; Spiekeroog
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im 2-er-App., EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuaharlingersiel 7:45 Uhr
So ab Spiekeroog 15:30 Uhr

Kursnummer 97353



🌀 Qigong auf Spiekeroog

Herunterfahren und Gesundheit schützen

Mit einfachen Übungen aus dem Gesundheit schützenden Qigong können Sie systematisch erlernen, sich zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Gönnen Sie sich ein Wochenende abseits vom Alltag. Bei der Vermittlung steht im Mittelpunkt, dass Sie sich von Beginn an wohlfühlen, stressfrei bewegen und eine angenehme Zeit auf der Insel Spiekeroog haben. Anmeldeschluss: 9. Sept. 2011.

Florian Schwindt
Wochenende 30. Sept. - 2. Okt. 2011

Kogge; Spiekeroog
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im 2-er-App., EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuaharlingersiel 10:30 Uhr
So ab Spiekeroog 18:30 Uhr

Kursnummer 97371



🌀 Yoga und Meditation auf Spiekeroog

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fliehen Sie für ein Wochenende vor dem hektischen Alltag auf die Insel Spiekeroog. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung. Anmeldeschluss: 18. Nov. 2011.

Susann Fischer
Wochenende 9. - 11. Dez. 2011

Kogge; Spiekeroog
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im 2-er-App., EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuaharlingersiel 6:45 Uhr
So ab Spiekeroog 13:30 Uhr,

Kursnummer 97373



| Wissenswertes über Spiekeroog |

Jedes Semester fahren rund 200 Teilnehmer mit der VHS auf die grüne Nordsee-Insel Spiekeroog.

Verbringen auch Sie anregende und spannende Tage auf der Insel und lassen sich von ihrer Schönheit und unseren Kursinhalten begeistern.

Unsere Kooperationspartner „Spiekerooger Leidenschaft“ und „Kurverwaltung“ bieten Ihnen ein exklusives Ambiente und verwöhnen Sie.

🌀 Freie Malerei auf Spiekeroog

Experimente auf dem Eiland

Neugierig sein, wach sein, kreativ sein. - All das fällt manchmal schwer in der gewohnten Umgebung. Daher wollen wir den Alltag hinter uns lassen und ein Wochenende auf Spiekeroog malen. Beim spielerischen Experimentieren mit Acryl und anderen Werkstoffen gestaltet hier jeder Teilnehmer seinen malerischen Prozess und sein Bild anders. Ergänzend gibt es Übungen, die das Einlassen auf unser Bild erleichtern. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Materialien werden im Vorfeld mit der Dozentin abgesprochen. Anmeldeschluss: 14. Okt. 2011.

Sabine Menninger-Gerdes
Wochenende 4. - 6. Nov. 2011

Kogge; Spiekeroog
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im 2-er-App., EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuaharlingersiel 8:15 Uhr
So ab Spiekeroog 16:30 Uhr

Kursnummer 97386



🌀 Steinbildhauern auf Spiekeroog

Unsere Sinne werden in Beruf und Alltag zunehmend von zweidimensionalen Dingen beansprucht. Hier haben Sie die Gelegenheit, dreidimensional zu denken. Lassen Sie sich von „Inselformen“ anregen, setzen Sie Ihre Sinne kreativ in Bewegung und geben Sie Ihren Vorstellungen in Stein dauerhaft Ausdruck. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Steinbildhauerei und können mit entsprechender Anleitung und Hilfestellung unterschiedlicher Formen- und Oberflächenbearbeitungen ausprobieren. Spannend dabei ist nicht nur die fertige Skulptur, sondern auch der kreative Prozess der Arbeit.

Das Material ist Sandstein (Abrechnung per Kilo im Kurs), das notwendige Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Anmeldeschluss: 2. Sept. 2011.

Christa Müller
Wochenende 23. - 25. Sept. 2011

Kogge; Spiekeroog
EUR 250 Ü/F im Doppelzimmer,
EUR 275 im 2-er-App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuaharlingersiel 10:00 Uhr, So ab Spiekeroog 19:00 Uhr,

Kursnummer 97388



Kurse auf der Insel

| Nordic Walking auf der Insel |

Bitte bringen Sie für die Nordic Walking Kurse wetterfeste Kleidung und Sportschuhe mit. Stöcke können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von EUR 10 entliehen werden.

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Mit dem neuen Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen wieder die Gebühren für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote zu Fitness und Entspannung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

| Wissenswertes über Wangerooge |

Wir haben unsere Inselzeit-Angebote erweitert und freuen uns sehr, Ihnen vier Wochenenden auf der Nachbarinsel Wangerooge anbieten zu können.

Unser Kooperationspartner „Strandhotel Gerken – Upstalsboom“ bietet Ihnen den Luxus eines 4-Sterne Superior-Hotels in freundlicher und entspannter Atmosphäre. Die Kursangebote beinhalten die freie Nutzung des Wellness-Bereichs mit Swimmingpool, Sauna und Fitnessraum.

Der großzügige Unterrichtsraum „Oberdeck“ liegt in Hotelnähe an der Strandpromenade mit Blick auf das Meer.

Die Anreise von Oldenburg ist bequem mit dem Auto in ca. einer Stunde möglich. Die Fähre bringt Sie in 45 Minuten zur Insel – wenn Sie Glück haben, führt Sie die Reise an Sandbänken mit Seehunden vorbei. Weiter geht es mit der Inselbahn durch Salzwiesen zum Ortskern. Das Hotel ist vom Inselbahnhof bequem zu Fuß zu erreichen.



TraumLage.



Ihr neuer Tagungsort - das Upstalsboom Strandhotel Gerken!

Tagungen, Kreativ-Workshops, Entspannung und Erholung auf höchstem Niveau. All das bei bester Lage direkt an der Nordsee mit einmaligem Meerblick. Wir bieten Ihnen pure Erholung in 81 komfortablen Einzel-, Doppelzimmern und Suiten. Kulinarische Gaumenfreuden erwarten Sie in drei Restaurants. Genießen Sie Ihre Zeit im Teesalon, in der Kaffeebar „Okko“ oder lassen Sie den Abend stimmungsvoll auf der Terasse mit Nordseeblick ausklingen.

Der Wellnessbereich „Balance & SPA“ empfängt Sie mit Swimmingpool, verschiedenen Saunen, Fitnessraum und Solarium. Lassen Sie sich bei hochwertigen Kosmetikbehandlungen und Massagen verwöhnen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Strandpromenade 21 • 26486 Wangerooge
Tel.: 04469-876-0 • Fax: 04469-876-511
strandhotel@upstalsboom.de
upstalsboom.de/strandhotel



| Beratung und Anmeldung |

Carola Milde

VHS Hatten + Wardenburg

Telefon: 04407 20840

E-Mail: milde@vhs-ol.de

| Kurse auf Wangerooge |

Übernachtung und Frühstücksbuffet im Strandhotel Gerken – Upstalsboom. Übernachtungsmöglichkeiten sind im Einzel-, Doppelzimmer oder Doppelzimmer als Appartement möglich.

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten (die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt).

Kurse auf Wangerooge

 Nordic Walking auf Wangerooge**Seeluftige Sinne und glückliche Gelenke**

Manchmal entsteht aus der Not eine Tugend. So auch bei dieser Sportart: Da den Skilangläufern beim Sommertraining der Schnee fehlte, mussten sie sich etwas einfallen lassen - Nordic Walking entstand. Mittlerweile hat sich diese Mischung aus Skilanglauf und Walking eine riesige Fan-Gemeinde erstöckelt. Denn Nordic Walking hat viele Vorteile: Es reduziert das Körpergewicht, ist für jeden erlernbar und für alle Menschen geeignet. Die Körperhaltung verbessert sich, die Gelenke werden geschont und das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Schulter- und Nackenverspannungen lösen sich und, und, und. Lust bekommen?

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sportschuhe. Anmeldeschluss: 16. Sept. 2011.

Carola Milde/Frank Feldhus
Wochenende 7. - 9. Okt. 2011
Wangerooge; Upstalsboom
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im App.

EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 10:10 Uhr
So ab Wangerooge 19:15 Uhr

Kursnummer 97354 **Entspannungswochenende auf Wangerooge****Zeit für sich und den Partner**

Dem eigenen Körper und dem des Partners mal wieder Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken, diesem Bedürfnis widmet sich dieses Entspannungswochenende. Vielfältige, alle Sinne ansprechende Methoden, z. B. Bewegungen zu Musik, Duftöle, Körper- und Atemübungen, helfen Paaren, zu Ruhe und Erholung zu gelangen. Sich gegenseitig etwas Gutes tun, sich an schöne, gemeinsame Gewohnheiten erinnern und als Paar zu innerer Stille und Harmonie zurückfinden. Diese Absicht steht im Mittelpunkt, um gemeinsam eine Erholungsinsel im Alltag zu gestalten.

Anmeldeschluss: 11. Nov. 2011.

Stephanie Bretschneider
Wochenende 2. - 4. Dez. 2011
Wangerooge; Upstalsboom
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im App.

EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 15:25 Uhr
So ab Wangerooge 16:45 Uhr

Kursnummer 97372 **Weitere Entspannungskurse**

finden Sie auf Seite 95.

| **Nordic Walking auf der Insel** |

Bitte bringen Sie für die Nordic Walking Kurse wetterfeste Kleidung und Sportschuhe mit. Stöcke können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von EUR 10 entliehen werden.

 Yoga-Walking

.... dynamisch und meditativ bewegen

finden Sie auf Seite 91.

| **Fragen Sie Ihre Krankenkasse** |

Mit dem neuen Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen wieder die Gebühren für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote zu Fitness und Entspannung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

 Yoga und Meditation auf Wangerooge**Reif für die Insel**

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fliehen Sie für ein Wochenende vor dem hektischen Alltag auf die Insel Wangerooge. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung.

Anmeldeschluss: 4. Nov. 2011.

Susann Fischer
Wochenende 25. - 27. Nov. 2011
Wangerooge; Upstalsboom
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im App.,
EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 12:30 Uhr
So ab Wangerooge 14:45 Uhr,
Kursnummer 97374

 **Fotografie auf Wangerooge****Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Die unendliche Weite des Meeres, die magische Linie der Trennung zwischen Meer und Land, die Beschaulichkeit des Insellebens ... weil die Insel an sich bereits einen Ort der Besonderheiten darstellt, ist die thematische Annäherung an unseren „inneren Menschen“ mit Hilfe der Umgebung direkt zu erzielen. Fotografisch zu sich selbst finden, ja auch seinen eignen Stil zu finden, ist unser Ziel. Die praktische Arbeit wird individuell angeleitet, im Plenum werden die Arbeiten noch am selben Tag besprochen. Fotografiert wird ausschließlich digital. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit leerer Speicherkarte, Stativ (falls vorhanden), Bedienungsanleitung. Anmeldeschluss: 2. Sept. 2011.

Gerd Battermann
Wochenende 23. - 25. Sept. 2011
Wangerooge; Upstalsboom
EUR 230 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 255 im App.
EUR 275 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 10:00 Uhr
So ab Wangerooge 19:00 Uhr,
Kursnummer 97389

 **Fotokurse****Analog und Digital**

finden Sie auf Seite 125.

Exkursionen und Studienreisen_8

Exkursionen

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Melanie Kahl

Telefon: 0441 92391-46

E-Mail: kahl@vhs-ol.de

Exkursionen

Der Kranich und die Festungsstadt

Ein historischer Gang durch Oldenburg

Wie lebte und starb es sich im alten Oldenburg? Von der Cäcilienbrücke bis zur Lambertikirche - dieser religions- und stadthistorische Gang kreuzt viele geschichtsträchtige Plätze. Einer davon ist die Stätte der verschwundenen „Kapelle zu den Heiligen Fünf Wunden“. Menschen im Mittelalter, die in ihr eine Messe besuchten, bekamen 100 Tage Fegefeuer-Erlass. Außerdem lernen die Spaziergänger die Stelle kennen, an der Graf Anton Günther im 17. Jahrhundert den berühmten „Kranich“ erhielt, des Weiteren seine Grablage und die Totenkleidung. Komplizierte Hintergründe, z. B. wie Oldenburg eine „Königsfestung“ wurde, werden bei diesem historischen Gang anschaulich erklärt - mit alten Karten, Gemälden, Fotos und amüsanten Anekdoten. Der Besuch der Lambertikirche und des Schlossmuseums sowie eine Kaffeetafel runden diesen nicht alltäglichen Gang ab.

Wolfgang Oehrl

Sa 17. Sept. 2011, 15:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Cäcilienbrücke / Staatsarchiv

15 Tn., EUR 7 Keine Ermäßigung möglich.

Zusätzliche Gebühr für Kaffeetafel und Schlosses-
tritt EUR 9.

Kursnummer 61200

GSG Mieterrabatt

Besuch: Nordwest-Zeitung

Wo kommt meine Zeitung her?

Jeden Morgen liegt sie sauber und zusammenge-
rollt im Briefkasten, mit zahlreichen Informationen
aus Stadt, Region und der Welt - die Nordwest-
Zeitung. Doch ehe sie dort liegt, haben tags zuvor
Redakteure, Fotografen und Drucker fieberhaft

gearbeitet. Was sie alles zu tun haben, können Sie
bei einem Besuch des Pressehauses herausfinden.
Ein spannender Blick hinter die Kulissen von Olden-
burgs Zeitung Nummer eins!

Jasper Rittner

Di 10. Jan. 2012, 18:00 - 19:30 Uhr

NWZ, Peterstraße 28, Eingangsbereich

15 Tn., EUR 10 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 61205

GSG Mieterrabatt

Besuch: Auf der Feuerwache

Was passiert, wenn's mal brennt?

112 - dem Anruf geht für Betroffene meist ein
plötzliches Ereignis voraus. Die Feuerwehr muss
schnell und zuverlässig reagieren können. Hierzu
muss sie rund um die Uhr auf eine Vielzahl unter-
schiedlicher Einsatzanlässe vorbereitet sein. Bei
dem Besuch erfahren die Teilnehmer, wie sich die
Feuerwehr auf Hilferufe vorbereitet. In kleinen
praktischen Übungen können sie auch selbst aktiv
werden. So werden Tipps im Umgang mit Feuerlö-
schern gegeben oder Lasten mittels Hebegeräte der
Feuerwehr angehoben.

N.N.

Mi 9. Nov. 2011, 18:00 - 20:15 Uhr

Feuer- und Rettungswache 2, Schützenhofstr. 14-16

20 Tn., EUR 9 Gebühr inkl. Kaffee und kalten

Getränken. Keine Ermäßigung möglich.

Vom Parkplatz vor dem Gebäude aus der Beschilderung folgen.

Kursnummer 61206

GSG Mieterrabatt

Besuch der Abfallbehandlungs- anlage Neuenwege

Warum Oldenburg nicht im Abfall versinkt

In jedem Haushalt werden Woche für Woche Ab-
fallbehälter zur Leerung bereitgestellt. Und dann?
Was passiert mit dem Abfall in Oldenburg? Wohin
wandert der Inhalt der grauen Restmülltonne? Wie
und wo werden schadstoffhaltige Abfälle gelagert?
Antworten und weitere Informationen zu den The-
men Abfallverwertung und Entsorgung in der Stadt
Oldenburg gibt es bei dieser Veranstaltung.

Katja Töpken

Mi 5. Okt. 2011, 14:00 - 16:15 Uhr

Mechanische Abfallbehandlungsanlage Neuenwege,
Barkenweg 3

20 Tn., EUR 7 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 61207

GSG Mieterrabatt

Einblicke in die moderne Autoproduktion

Eine Führung durch das Mercedes-Benz-Werk in Bremen

Autoproduktion auf dem Stand der Technik: Das
Mercedes-Benz-Werk in Bremen bietet Autofans
während einer Führung Einblicke in den Produk-
tionsprozess der Luxuslimousinen. Die Teilnehmer
können live miterleben, wie die Fahrzeuge der
SLK-, CLK sowie C-Klassen montiert werden. Zu
Fuß werden in etwa 90 Minuten zwei verschiedene
Produktionshallen erkundet. Im Anschluss daran
besteht Gelegenheit, die wechselnden Ausstellun-
gen im Mercedes-Benz Kundencenter zu besuchen.
Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung eines
Erwachsenen an der Besichtigung teilnehmen.

Ingeborg Lurati

Di 15. Nov. 2011, 13:45 - 19:00 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle
Groningen-Bus

22 Tn., EUR 29 Gebühr inkl. Bustransfer. Keine
Ermäßigung möglich. Die Führung ist kostenfrei.

Kursnummer 61210

„Hopfen und Malz, Gott erhalt's!“

Eine Werksführung durch Brauerei Beck & Co. in Bremen

Seit 700 Jahren wird in Bremen Bier gebraut. Unter
anderem bei Beck & Co. in Bremen. Die Marke
Beck's ist weltbekannt - in über 140 Ländern der
Erde trinken Menschen das gleichnamige Bier. Im
Rahmen einer Werksführung lernen die Teilnehmer
die einzelnen Produktionsschritte dieses Bremer
Exportschlagers kennen. Die Besichtigung führt zu
diversen Stationen: zum Sudhaus, zum Brauerei
eigenen Museum sowie zu Malzsilos, Gär- und La-
gertanks. Den schmackhaften Abschluss bildet eine
kleine Kostprobe des vergorenen Gerstensaftes.

Rienelt Wich-Glasen

Fr 14. Okt. 2011, 14:30 - 20:15 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle
Groningen-Bus

49 Tn., EUR 30 Gebühr inkl. Bustransfer und Eintritt.

Keine Ermäßigung möglich.

Anmeldeschluss: 28. Sept. 2011.

Kursnummer 61211



Exkursion: Radio Bremen

Neues Funkhaus mit 500 km Kabel

18.000 Kubikmeter Beton wurden verbaut und 500 Kilometer Kabel verlegt - schließlich konnten 400 Mitarbeiter von Radio Bremen in ein neues, supermodernes Funkhaus ins Bremer Stephani-Viertel ziehen. Diese Tagesexkursion führt in das neue Domizil des beliebtesten Senders im Nordwesten. Kommen Sie mit, besuchen Sie die RB-Rundfunk- und Fernsehstudios - und freuen Sie sich auf eine Sitzprobe auf Loriots grünem Sofa.

Rienelt Wich-Glasen

Do 6. Okt. 2011, 14:30 - 19:45 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningen-Bus

22 Tn., EUR 29 Mindestalter 14 Jahre.

Gebühr inkl. Bustransfer. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 19. Sept. 2011.

Kursnummer 61212

Besuch des Weserstadions

Lebenslang Grün-Weiß

Von den Anfängen des Vereins über die großen Erfolge unter Otto Rehhagel bis hin zu den heutigen Erfolgen dokumentiert das Werder-Museum namens „Wuseum“ die Geschichte des Bremer Fußballbundesligisten. Sein Besuch ist einer der Höhepunkte der Führung durch das Weserstadion. Auch Stippvisiten im Stadioninnenraum, im VIP-Bereich, im Pressekonferenzsaal und in den Umkleidekabinen stehen auf dem Programm. Daneben können Besucher einen Blick auf das aktuelle Geschehen auf der Stadionbaustelle werfen. Auch für Kinder ab 8 Jahren.

Rienelt Wich-Glasen

Sa 8. Okt. 2011, 13:45 - 18:15 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningen-Bus

49 Tn., Erwachsene EUR 25, Kinder EUR 23. Gebühr inkl. Bustransfer und Führung. Keine Ermäßigung möglich. Mindestalter 8 Jahre.

Kursnummer 61213

Alfred-Wegener-Institut

Ewiges Eis erforschen

Von Nordpol bis Südpol, vom Flachwasser bis in die Tiefsee: Das Bremerhavener Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung erforscht seit mehr als 25 Jahren die Zusammenhänge des weltweiten Klimas und der Ökosysteme im Meer und an Land. Forschungsschwerpunkt sind die eisigen Welten

der Arktis und Antarktis. Während dieser Exkursion erhalten Sie Einblicke in die Geschichte und die Arbeit des Instituts. Zudem verdeutlichen Ausstellungstücke und Schiffsmodelle die Forschungsinhalte und -ziele der dort tätigen internationalen Wissenschaftler.

Rienelt Wich-Glasen

Di 4. Okt. 2011, 12:30 - 17:45 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningen-Bus

22 Tn., EUR 33 Gebühr inkl. Bustransfer und Führung. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 61218

Exkursion: Wilhelmshaven

Containerhafen - Stadt am Jadebusen

Immer wieder sorgte er in der Vergangenheit für Schlagzeilen: Der Containerhafen „JadeWeserPort“. Die öffentliche Aufmerksamkeit ist berechtigt, schließlich handelt es sich um ein wahres Mammut-Projekt. Wir wollen bei unserer Exkursion die verschiedenen Baustellen anfahren und uns ein eigenes Bild von der aktuellen Situation machen. Nach einem zünftigen Baustellenfrühstück mit Film kann das Informationszentrum besucht werden. Danach starten wir zu einer Stadtrundfahrt durch diese junge maritime Stadt - inklusive eines Besuchs am Südstrand.

Rienelt Wich-Glasen

So 23. Okt. 2011, 9:30 - 15:30 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningen-Bus

49 Tn., EUR 33 Gebühr inkl. Bustransfer, Eintritt, Führung und Frühstück. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 5. Okt. 2011.

Kursnummer 61220

Exkursion: Airbus-Werk in Hamburg

Hinter die Kulissen - bzw. in die Hangars - von Airbus können wir bei dieser Tagesexkursion nach Hamburg schauen: Dort erfolgt die Fertigung vom Flugzeugblech über Rumpfmontage bis zum auslieferungsfertigen Flugzeug. Und vielleicht erhaschen wir sogar einen Blick auf den neuen Superjet A380 (leider keine Garantie). Mindestalter 14 Jahre. Zur Exkursion bitte gültigen Ausweis mitbringen, ebenso Lunchpaket.

Rienelt Wich-Glasen

Sa 29. Okt. 2011, 10:30 - 18:00 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus

39 Tn., EUR 39,50 Anmeldeschluss: 13. Okt. 2011. Ermäßigung nur für Schüler möglich.

Gebühr inkl. Bustransfer und Führung. Bei Anmeldung bitte angeben: Geburtsort, Geburtsdatum und Nr. des Personalausweises.

Kursnummer 61222

Fahrt zum Tierfilmzentrum „NABU Wildtieris Gut Sunder“

Zu Gast bei Fischotter, Eisvogel, Dachs, Fledermaus und Co.

Diese Tagesfahrt im Reisebus führt ins nagelneue Tierfilmzentrum bei Winsen an der Aller. Im „NABU Wildtieris Gut Sunder“, einem in ganz Kontinental-Europa einmaligen Projekt, werden Wildtiere aus der traumhaften Umgebung des historischen, jahrhundertalten Teichgutes von Gut Sunder mittels modernster Kamertechnik sichtbar gemacht - so wie sie Beobachter sonst nie zu Gesicht bekommen würden. Dachs, Fischotter, Eisvogel, Fledermäuse und viele andere Tiere geben sich auf Monitoren ein Stelldichein. Unter der Leitung von NABU-Geschäftsführer Rüdiger Wohlers besuchen Sie neben dem Tierfilmzentrum auch die sehenswerte Umgebung mit Teichen, uralten Buchenwäldern und Wiesen.

Rüdiger Wohlers

Di 20. Sept. 2011, 9:00 - 17:00 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus

40 Tn., EUR 18 Gebühr inkl. Bustransfer und Führung. Der Eintritt ins Zentrum beträgt EUR 5. Keine Ermäßigung möglich. Unterwegs ist eine Einkehr vorgesehen.

Kursnummer 61229

Veranstalter im Sinne des Reiserechts

Bei den Busexkursionen 61211 - 61222 und 61245 - 61247 ist das Busunternehmen Pfeiffer Veranstalter im Sinne des Reiserechts. Die VHS OL tritt als Vermittler auf.

Exkursionen und Studienreisen_8

Exkursionen / Radreisen / Motorradreisen

Die Stille im Kloster erleben

Schweigeseminar „Hatha-Yoga“

Hatha-Yoga ist eine ganz bestimmte Methode, um die inneren Kräfte zu stärken. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht - durch sanfte Bewegung und Entspannung, durch Schweigen und Meditation. Vom Alltag loszulassen und die innere Ruhe zu finden - das sind die Ziele dieses Wochenendes. Der Workshop findet im Schweigen statt. Einzelgespräche werden am Nachmittag und am Abend angeboten. Das Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger sowie für Menschen mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. Yogamatte und dicke Socken.

Brigitta Schäfer

27. - 29. Jan. 2012

Brigittenkloster, Schnoor, Kolpingstr. 1c, Bremen
Anreise Fr 17:30 Uhr, Seminarbeginn 18:00 Uhr,
gemeinsames Abendessen 19:00 Uhr
Abreise So nach dem Mittagessen ca. 14:00 Uhr.
16 Ustd., 17 Tn., EUR 161 Gebühr inkl. Übernachtung
in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Vollpension.
Einzelzimmerzuschlag EUR 10.
Keine Ermäßigung möglich. Eigene Anreise.
Anmeldeschluss: 23. Nov. 2011.

Kursnummer 61230

Obst, Fisch und Tropenblumen

Exkursion zum Hamburger Fischmarkt

Wer bereit ist, früh aufzustehen, der kann an diesem Tag so einiges erleben. Schließlich lockt der Hamburger Fischmarkt jeden Sonntag rund 70.000 Besucher an die Elbe. Ob Obstkorb, frischer Fisch oder Tropenblumen: Am Hafen wird jeder fündig. Und wer mag, kann schon frühmorgens in der Markthalle zu Livemusik tanzen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich diese Hamburger Tradition auf eigene Faust anzuschauen, zu erleben und sich einfach treiben zu lassen. Nach einer anschließenden einstündigen Pause, in der die Innenstadt besichtigt werden kann, geht es weiter mit einer großen Hafenrundfahrt. Die Heimreise erfolgt gegen 14:00 Uhr.

Rienelt Wich-Glasen

So 2. Okt. 2011, 4:30 - 15:00 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus
49 Tn., EUR 40 Gebühr inkl. Bustransfer und Hafenrundfahrt. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 14. Sept. 2011.

Kursnummer 61245

Die Küchenkulturen dieser Welt

Tagesexkursion zur World of Kitchen nach Hannover

Andere Länder - andere Küchen: Das Küchenmuseum World of Kitchen in den Räumen der ehemaligen Großdruckerei Fehling in Hannover ist Europas erste und größte Museums-Ausstellung über die verschiedenen Küchen-Kulturen dieser Welt. Hier werden zahlreiche Variationen - von der Urzeit bis in die Moderne - der unterschiedlichen Nationen und Kontinente sowie die Küchen aus Mythen und Märchen gezeigt. Zu sehen ist auch, wie jeweils Speisen zubereitet wurden. Selbstverständlich können Köstlichkeiten vor Ort probiert und neue Rezepte mitgenommen werden. Für alle Teilnehmer gibt es im Anschluss an die Führung im Schlosscafé des Museums Kaffee und Kuchen satt. Und um diese Kalorien wieder loszuwerden, geht es anschließend zu einem ausgiebigen Spaziergang in die Herrenhäuser Gärten.

Rienelt Wich-Glasen

Sa 15. Okt. 2011, 8:00 - 19:15 Uhr

ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus

49 Tn., EUR 47 Gebühr inkl. Fahrtkosten, Eintritt und Führung durch das Museum, Kaffee und Kuchen, Eintritt zu den Herrenhäuser Gärten. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 7. Okt. 2011.
Kursnummer 61246

Exkursion: Das kulinarische Köln entdecken

Messe Eat'n Style und Schokoladenmuseum

Köln als kulinarische Hochburg erleben! Nachdem am Freitag die Anreise erfolgt ist, besuchen die Teilnehmer am Samstagmorgen die Eat'n Style, Deutschlands größte Messe für Kochen, Genuss und Gastlichkeit. Hier können Genüsse erfahren, Leckereien probiert, Rezepte gesammelt, eine Kochschule besucht und wunderschöne Tischdekorationen bewundert werden. Nach diesen Erfahrungen kann, wer noch nicht müde ist, abends die Stadt erkunden oder sich zu einem Kölsch im „Früh“ einfinden. Am nächsten Morgen steht ein Besuch des Doms und ein Spaziergang entlang des Rheins an - ganz im kulinarischen Sinne - zum Schokoladenmuseum. Wer möchte, kann nach der Besichtigung im dortigen Café mit herrlichem Blick auf den Rhein und einem Stück Schokoladentorte Abschied von der Stadt nehmen. Denn am frühen Nachmittag geht es wieder zurück gen Norden.

Brigitta Schiffer

Wochenende 4. - 6. Nov. 2011

Abfahrt: Fr 15.00 Uhr, Rückkehr So ca. 19.00 Uhr
ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof), Haltestelle Groningerbus

49 Tn., EUR 168 Gebühr inkl. Bustransfer nach Köln, innerhalb Kölns und Übernachtung im Doppelzimmer/Frühstück im Ibis Hotel Köln Zentrum, Economy Hotel, einfache Kategorie. Aufschlag für Einzelzimmer: EUR 50. Eintrittspreise für die Messe und für das Schokoladenmuseum (ca. EUR 22) fallen zusätzlich vor Ort an. Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 14. Sept. 2011.

Kursnummer 61247

Oldenburger Architektur

Exkursion per Rad

Per Rad werden auf dieser Tour (ca. 25 km) die aktuellen Tendenzen Oldenburger Architektur im Stadtzentrum und in der Peripherie im Kontext der Stadtgeschichte erkundet. Bewußt sollen die Themen öffentliche Gebäude und Gewerbe sowie private Wohngebäude und deren zukünftige Entwicklungsbereiche gesehen werden. Welche Neubauten prägen das Stadtbild und nach welchen Kriterien lassen sich aktuelle Bauprojekte beurteilen. Wie definiert sich heute das Wechselspiel aus Form- und Funktion. Wo findet Nachhaltigkeit statt. Wie lassen sich Tradition und Moderne verbinden. Für einen kleinen Imbiss kehrt die Gruppe an geeigneter Stelle ein (voraussichtlich „Schwan“ am Hafen).

Prof. Ingo Gabriel

So 18. Sept. 2011, 9:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Bürgerbüro Am Pferdemarkt

16 Tn., EUR 30 zzgl. Mittagimbiss.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 61274

GSG Mieterrabatt

Fahrradexkursion: Oldenburg

Kritisch hinter die Fassaden blicken

Stadt im Grünen! Vom Krieg verschont! Stadt der Glücklichen! - Solche Schlagworte prägen das Image Oldenburgs. Aber was verdecken sie? Blicken Sie auf einer Fahrradexkursion kritisch hinter die Fassaden. Sie führt Sie an ökologische Brennpunkte und an Stätten nationalsozialistischen Unrechts. Dabei erfahren Sie, wo und wie zahllose Oldenburger - Stichworte „Erbgesundheits“ und „Euthanasie“ - einer unmenschlichen Medizin zum Opfer fielen. Erfahren Sie, wo und wie Oldenburger Bürger im Dritten Reich Opfer von Unrecht und Gewalt wurden. Und schärfen Sie Ihren Blick für den Umgang mit Energie und Umweltressourcen in Oldenburg.



Oldenburger Energierat Dr. habil. Ingo Harms
 Wochenende 16. / 17. Sept. 2011
 Fr 20:00 - 21:30, Exkursion Sa 10:00 - 16:00 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
 20 Tn., EUR 20 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 61275 

Radreisen

Infoabend: Schwedisch für Radfahrer

Eine elftägige Radreise zur Mittsommerzeit
 Elf Tage mit dem Rad durch Schweden - und das zur Mittsommerzeit im Juni 2012. An diesem Info-Abend gib es bei einem Bildvortrag alles Wissenswerte zum Verlauf und der Organisation dieser ganz sicher faszinierenden VHS-Reise, die unter dem Motto „Schwedisch für Radfahrer“ steht. Selbstverständlich steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um auf individuelle Fragen einzugehen. Wer mit dem Gedanken spielt, an dieser Reise teilzunehmen, sollte unbedingt an diesem Infoabend teilnehmen.

Die Landpartie
 Mi 23. Nov. 2011, 20:00 - 21:30 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
 40 Tn., gebührenfrei. Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 61309

 **Schwedischsprachenkurse**
 in verschiedenen Niveaustufen
 finden Sie ab Seite 36.



www.fzol.de
 verkauf@fzol.de

Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg
 Verkauf 0441 21882-40
 Werkstatt / Verleih 0441 21882-50

Vorankündigung: Schwedisch für Radfahrer

Eine elftägige Radreise zur Mittsommerzeit
 Unendlich scheinende Wälder, schimmernde Seen, wildromantische Schärenküste und plötzlich auf der Lichtung ein rotes Haus mit weißen Fenstern. Es würde nicht wundern, wenn Ronja, Pipi, Carlson und all die anderen aus Astrid Lindgrens Welt plötzlich um die Ecke kämen. Die VHS und die Landpartie laden zu einer elf Tage dauernden Entdeckungstour durch das Schweden zur Mittsommerzeit im Juni 2012 ein. Die Route führt durch das Naturparadies Småland, über Bullerbü auf der Spur von Astrid Lindgren, zur Schärenküste. Dann folgt sie dem Götakanal bis hin zu Visingsö, der mystischen Insel im Vätternsee. Die Radler sind in guten Hotels untergebracht, oft in Alleinlage am See. Interessenten sind herzlich zu dieser märchenhaften Radtour eingeladen. Eine Info-broschüre kann bei der VHS angefordert werden. Reiseveranstalter ist die Landpartie.

Die Landpartie
 Reiseterrmin: Mittsommer (Juni) 2012.
 Reisepreis lag bei Drucklegung noch nicht vor.
Kursnummer 12A61310 

Infoabend: Südtiroler Täler und Bauernstuben

Siebtentägige Radreise durch die Alpen
 Sieben Tage mit dem Rad durch die Alpen. Die geplante Tour im September 2012 führt auf flachen Wegen durch die Bergwelt mit atemberaubenden Alpenpanorama. Bei diesem Infoabend mit Bildervortrag erfahren Interessenten alles Wissenswerte zum Verlauf und der Organisation dieser VHS-Reise. Selbstverständlich steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um auf individuellen Fragen einzugehen. Wer mit dem Gedanken spielt, an dieser Reise teilzunehmen, sollte unbedingt an diesem Infoabend teilnehmen.

Die Landpartie
 Mi 30. Nov. 2011, 20:00 - 21:30 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
 40 Tn., gebührenfrei. Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 61311 

Vorankündigung: Südtiroler Täler und Bauernstuben

Siebtentägige Radreise durch die Alpen
 Eingefasst in himmelhohe Berge liegt auf der Südseite der Alpen ein gesegnetes Stückchen Erde. Wo Italien beginnt und Österreich noch nicht endet, vereint Südtirol das Beste aus verschiedenen Kulturen. Klöster im Spätbarock, schlichte romanische Kirchen mit wertvollen Altären und Außenfresken, Burgen, Schlösser und üppige Gärten sind immer wieder ein Grund zum Staunen. Die VHS lädt zusammen mit der Landpartie interessierte Radler ein, diese atemberaubende Gegend im September 2012 sieben Tage lang mit dem Fahrrad zu entdecken. Die Route führt flach durch die Täler von Brixen, Bozen und Meran. Eine Informationsbroschüre mit detaillierten Informationen kann bei der VHS angefordert werden. Reiseveranstalter ist die Landpartie.

Die Landpartie
 Reiseterrmin: Voraussichtlich Sept. 2012
 Reisepreis lag bei Drucklegung noch nicht vor.
Kursnummer 12B61312 

Motorradreisen

Motorrad-Tagestour

Die Hanse-Runde zum Saisonschluss
 Biker aufgepasst: Zum Ende der Saison gibt es noch einmal die Möglichkeit, auf einer Hanse-Runde den Nordwesten zu erkunden. Die Route (ca. 267 km) führt rund um die Hansestadt Bremen herum. Der erste Stopp ist im Teufelsmoor geplant, dort gibt es ein spätes Frühstück. Weiter geht es zum Schulschiff Deutschland, wo eine Führung die Zeit der Großsegler näher bringt. Danach fahren die Teilnehmer auf kleinen Nebenstraßen Richtung Verden und überqueren die Weser bei Achim, um dann über Thedinghausen wieder in heimische Gefilde zurückzukehren und den Tag in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen. Reiseveranstalter ist curva-biketavel.

curva-biketavel
 So 30. Okt. 2011, 8:30 - 19:00 Uhr
 Treffpunkt: VHS, Karlstr. 25
 EUR 66 bzw. 59 für Sozios, inkl. Frühstücksbuffet und Getränke, Abendbuffet (ohne Getränke), Berücksichtigung und Führung Schulschiff Deutschland. Max. 10 Motorräder (20 Teilnehmer).
Kursnummer 61333

Exkursionen und Studienreisen_8

Motorradreisen / Gartenreisen / Fotoreisen / Städt- und Länderreisen

Infoabend: Geführte Motorrad-Erlebnisreise Norwegen

Zwölf Tage Wunderwelt der Fjorde und Fjelle

Eine zwölftägige Erlebnisreise per Motorrad im Juni 2012 macht die Naturschönheiten Norwegens erlebbar, auf einer Rundreise voller Kurven und Serpentina mit täglich wechselnden Landschaften in einem der schönsten Länder der Erde. An diesem Abend gibt es detaillierte Informationen zu dieser Reise. Selbstverständlich werden alle Fragen in Zusammenhang mit dieser Tour ausführlich beantwortet.

curva-biketravel

Mo 28. Nov. 2011, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

20 Tn., gebührenfrei Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursnummer 61335

Motorradtechnik

Born to be...Bastler

finden Sie auf Seite 85.

Vorankündigung: Geführte Motorrad-Erlebnisreise Norwegen

Zwölf Tage Wunderwelt der Fjorde und Fjelle

Wundervolles Norwegen - speziell für Biker: Die zwölftägige Erlebnisreise im Juni 2012 macht die Naturschönheiten Norwegens erlebbar, auf einer Rundreise voller Kurven und Serpentina mit täglich wechselnden Landschaften in einem der schönsten Länder der Erde. Die Route führt über schneebedeckte Berge, hinunter durch bezaubernde, mit Ostbäumen bestellte Fjordgebiete um anschließend in einem Gletschergebiet mit seinen schroffen Ecken und Kanten wieder hinaufzuführen. Ob die pulsierenden weißen Städte mit ihren Fischmärkten oder die kleinen ruhigen Orte die sich im Fjord oder See widerspiegeln. Ob Schneeballschlachten bei 25°C in den Bergen mit atemberaubender Aussicht oder der Trubel an den Kreuzfahrthäfen. Norwegen bietet unglaublich viel Abwechslung. Veranstalter der Reise ist curva-biketravel. Anmeldeschluss: 17. April 2012. sich im Fjord oder See widerspiegeln. Schneeballschlachten bei 25°C in den Bergen mit atemberaubender Aussicht, oder der Trubel an den Kreuzfahrthäfen. Veranstalter der Reise ist curva-biketravel.

curva-biketravel

EUR 4.120 pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension. EZ-Zuschlag EUR 655.

Inkl. Fähre und Eintrittsgelder.

12. - 23. Juni 2012

Max. 7 Motorräder (14 Personen).

Anmeldeschluss: 17. April 2012.

Kursnummer 12A61336



Gartenreisen

Vorankündigung: Brabant - Gärten im Land van Gogh

Fünftägige Reise durch die Niederlande

„Unter den Flüssen“ - so nennen die Niederländer die Gegend südlich der drei Rheinarme, die reich gesegnet ist, mit vielen zauberhaften Gärten. Während der fünftägigen Reise besuchen die Teilnehmer täglich bis zu drei dieser kunstvollen Gärten. Beispiel: De Tuynkamer - hier erwartet den Besucher ein cottageartiger Blumengarten mit Rosen, Stauden und variationsreichem Formschnitt. In De Dijkgaard sind mehr als 5.000 Quadratmeter Blütenpracht - angelegt in intimen Gartenzimmern - zu bestaunen. In Het Blomhof spiegeln sich im rechteckigen Teich gelbe und orange Töne des Hochstaudenbeetes wider. In ein kleines Wäldchen wurden ein silberner sowie ein roter Garten eingefügt. In vielen der Gärten können selbst gezogene Pflanzen erworben werden. Lunchbesuche in hübschen Städten und die Besichtigung des Frühwerks von Vincent van Gogh in Nuenen geben der Fahrt weitere Farbpulse. Abfahrt und Ankunft ist in Oldenburg. Reiseveranstalter ist Laade Gartenreisen.

Laade Gartenreisen

7. - 11. Juni 2012

Reisepreis ca. EUR 715 im Doppelzimmer mit Halbpension. Einzelzimmerzuschlag ca. EUR 110. inkl.

Fahrt im Luxusreisebus, Übernachtungen im 3-Sterne-Hotel, fachkundige Reiseleitung, Eintrittsgelder, Tee in einigen Gärten, Reisejournal.

Kursnummer 12A6410

Bildvortrag: Höhepunkte deutscher Gartenkultur

Eine Gartenreise durch den Osten Deutschlands

finden Sie auf Seite 86.

Vorankündigung: Gartenschätze in Yorkshire

Sechstägige Gartenreise in eine englische Kulturlandschaft

Sie ist wenig bekannt in Deutschland, die Gegend um die englische Stadt York. Doch in diesem alten englischen Kulturland hat die Gartenkultur reiche Blüte getragen. Eine englische Gartenfreundin hat uns die Türen zu stimmungsvollen Privatgärten geöffnet. Im Zuge der sechstägigen Reise im Juli 2012 können bis zu drei Gärten je Tag besucht werden, wie zum Beispiel Field Cottage: Im kleinen Ort Littlethorpe hat die Kewgardenschülerin Liz Tite ihr kleines Reich entwickelt. Als Mitglied der Delphinium-Gesellschaft selektiert sie Rittersporn. Vor den Türen Yorks hat sich der Meisterflorist George Smith niedergelassen. Wenn George nicht gerade eine Blumenshow, etwa für die Fürstin von Monaco beurteilt, empfängt er gerne mit Kaffee und Gebäck seine Besucher in Manor House Garden. Die Reise beginnt mit einer kleinen Kreuzfahrt auf dem bequemen Hotelboot der P&O-Linie. Sie startet und endet in Oldenburg. Reiseveranstalter ist Laade Gartenreisen.

Laade Gartenreisen

5. - 10. Juli 2012

Reisepreis ca. EUR 935 im Doppelzimmer/-kabine mit Halbpension. Einzelzimmerzuschlag/-kabine ca. EUR 160. Fahrt im Luxusreisebus, Übernachtung im 3-Sterne-Hotel, Außenkabine auf Hotelboot, fachkundige Reiseleitung, Eintrittsgelder, Reisejournal.

Kursnummer 12A6415



Bildvortrag: „Unter den Flüssen“

Die Gärten in Brabant

finden Sie auf Seite 86.

Unsere Partner und Veranstalter im Sinne des Reiserechts |

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 0441 9239146.





Fotoreisen

Infoabend: Fotoreise in die Provence

Achttägige Flugreise zur Lavendelblüte

Einen zauberhaften Fototrip durch die malerische Landschaft der Provence bietet die VHS in Zusammenarbeit mit dem Reiseveranstalter Go:Terra Travel im Sommer 2012 an. Kristin Moritz von Go:Terra Travel informiert an diesem Abend über die Reise, die Region und das Hotel. Der Osnabrücker Fotograf Hermann Pentermann wird die Fotoreise begleiten und steht an diesem Abend für Fragen zu den technischen Details zur Verfügung. Pentermann arbeitet seit 30 Jahren als Fotograf für Tageszeitungen und Magazine. Interessenten sind herzlich willkommen.

Kristin Moritz (Go:Terra Travel) /
Fotograf Hermann Pentermann
Fr 30. Sept. 2011, 19:45 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
70 Tn., gebührenfrei Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursnummer 61430

Vorankündigung: Fotoreise in die Provence

Achttägige Flugreise zur Lavendelblüte

Die Landschaft der Provence mit ihren romantischen Dörfern und Städten und den farbenprächtigen Märkten hat von Beginn an Künstler angelockt und inspiriert. Im Juli verleiht das leuchtende Blau der Lavendelfelder dieser Region einen zusätzlichen Zauber. Die Provence bietet dem Fotografen einen einzigartigen Motivreichtum. Von kleinen malerischen Orten wie Les Baux oder Fontvieille bis zu den Pferden der Camarque können verschiedene Themen und Motive eingefangen werden. Der Fotograf Hermann Pentermann steht den Teilnehmern dieser Reise in Sachen fotografischer Bildgestaltung zur Seite. Themen wie Langzeitbelichtung, Landschafts-, Tier- und Architekturfotografie sowie Marktreportage können auf dieser Reise geübt werden. Ein Einführungsabend - vier Wochen vor Reisebeginn - und ein Bildbearbeitungsworkshop mit Photoshop runden das Angebot ab. Diese Reise ist auch für Begleitpersonen, die nicht fotografieren wollen, geeignet. Reiseveranstalter ist Go:Terra Travel.

Kristin Moritz (Go:Terra Travel) /
Fotograf Hermann Pentermann
30. Juni - 7. Juli 2012

Reisepreis ca. EUR 1.900 inkl. Hotelübernachtung, Flug, Halbpension, Einführungsabend und Bildbearbeitungsworkshop (Termine werden noch bekannt gegeben).

Kursnummer 12A61431



Städte- und Länderreisen

Venedig: Geschichte, Kunst und Leben

Siebtägige Bus- und Flugreise

Auf diesem Ausflug in die märchenhafte Lagunenstadt lernen Sie deren wichtigste Baudenkmäler, Kunstwerke und Museen kennen. Selbstverständlich werden Sie abseits der touristischen Haupttrouten auf Entdeckungstour gehen können. Per Schiff geht es nach Murano, Burano und Torcello. Veranstalter der Reise ist Reisekunst Osnabrück.

Reisekunst Osnabrück GmbH
15. - 21. Okt. 2011
29 Tn., Reisepreis EUR 1.265.

Kursnummer 61472

Vorankündigung: Zypern - faszinierende „Insel der Aphrodite“

Achttägige Flug- und Busreise

Die im östlichen Mittelmeer gelegene Insel Zypern lockt mit Stätten der griechischen und römischen Antike, gotischen Kathedralen und moslemischen Moscheen. Bei der achttägigen Reise verschaffen unter anderem Besichtigungen in Kyrenia, Lefkosa, Famagusta, Salamis und in dem zauberhaften Ruinenkloster Bellapais einen Eindruck von der Kultur auf der Insel. Ausflüge in den südlichen Teil der Insel nach Nikosia und in das Troodos-Gebirge mit Besuch von bunt ausgemalten Scheunendach-Kirchen runden das Reiseprogramm ab. Veranstalter der Reise ist Reisekunst Osnabrück.

Reisekunst Osnabrück GmbH
Voraussichtlich April 2012
Reisepreis lag bei Drucklegung noch nicht vor.

Kursnummer 12A61475



Bildvortrag: Zypern - zwischen Orient und Okzident
Die tragische „Insel der Aphrodite“
finden Sie auf Seite 116.

Vorankündigung: Toskana - Landschaften, Kulturen und Geschichte

Neuntägige Flugreise

Diese neuntägige Städte- und Kulturreise führt nach Italien, in die Traumlandschaft der Etrusker und der Renaissance. Sie besichtigen die Städte Siena, Pisa, Lucca sowie Arezzo und unternehmen Ausflüge zu den Marmorbrüchen von Carrara, nach Volterra und San Gimignano. Der Besuch von reizvollen Villen und Gärten sowie eines typischen Weingutes steht ebenso auf dem Programm. Veranstalter der Reise ist Reisekunst Osnabrück.

Reisekunst Osnabrück GmbH
Voraussichtlich Sept. 2012
Reisepreis lag bei Drucklegung noch nicht vor.

Kursnummer 12B61476



Infoabend: Friendship Force International

Die Welt mit anderen Augen sehen

Friendship Force ist eine weltumspannende Organisation, die Ihnen Austauschreisen in über 50 Länder der Welt ermöglicht. Sie wohnen als Gäste bei Einheimischen, lernen Land und Leute kennen. Durch Teilnahme am alltäglichen Leben ihrer Gastgeber lernen Sie, die Welt mit anderen Augen zu sehen. An diesem Abend informiert „Friendship Force“ über seine Philosophie, Ziele und Aktivitäten. Informationen auch unter www.friendshipforce-varel.org oder 04451 6723 (Helmut Suhren, 1. Vors.).

Friendship Force Varel
Mi 2. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
gebührenfrei. Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 61499

Unsere Partner und Veranstalter im Sinne des Reiserechts

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon
0441 9239146.



Kunst und Kurlturgeschichte / Musik

Kunst- und Kulturgeschichte

Bildvortrag: Zypern - zwischen Orient und Okzident

Die tragische „Insel der Aphrodite“

Zypern blickt auf eine abwechslungsreiche und dramatische 9000 Jahre alte Kunst- und Kulturgeschichte zurück. Den Besucher erwarten steinzeitliche Siedlungen, bronzezeitliche Fundstücke und griechische Tempel, Gymnasien und römische Villen, Theater und Mosaik aus antiker Zeit. In den christlich-orthodoxen Klöstern und „Scheunendach-Kirchen“ können beeindruckende alte byzantinische Fresken und Ikonen gefunden werden. Aus der Zeit der Kreuzzüge stammen gotische Kathedralen und wehrhafte Burgen. Minarette, Moscheen und Karawansereien verweisen auf die Zeit, als der türkische Halbmond die Insel beherrschte. Dieser kulturgeschichtliche Bildvortrag stellt unter Berücksichtigung der aktuellen politischen Situation die landschaftlichen Schönheiten und faszinierenden Kulturdenkmäler Zyperns dar.

Klaus Kirmis

Fr 11. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

70 Tn., EUR 7 Abendkasse. Keine vorherige Anmeldung möglich. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41051

Vorankündigung: Zypern - faszinierende „Insel der Aphrodite“

Achttägige Flug- und Busreise

finden Sie auf Seite 115.



NOSTALGA
KUNST & ANTIQUITÄTEN
...mit Mineralien- und Edelsteinbörse
sowie Ullmann's Teppich-Ausstellung

www.weser-ems-halle.de/nostalga

Fr. 14. - So. 16. Oktober '11
11 - 18 Uhr

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Melanie Kahl

Telefon: 0441 92391-46

E-Mail: kahl@vhs-ol.de

Tag der Offenen Tür in den VHS-Kunstwerkstätten

Ausprobieren, Schauen, Fragen stellen

Am Samstag, 3. September 2011 laden wir Sie zum 2. Tag der Offenen Tür in die VHS-Kunstwerkstätten ein. Verschiedene Mitmachaktionen für Erwachsene und Kinder finden den ganzen Tag über in den Werkstätten und auf dem Vorplatz statt. Die Kursleiter präsentieren einige ihrer Arbeiten und führen verschiedene Techniken vor. Für Ihre Fragen und Interessen haben unsere Kursleiter nicht nur an diesem Tag ein offenes Ohr. Getränke, Kaffee, Kuchen und Snacks gibt es gegen einen kleinen Kostenbeitrag.

Sa 3. Sept. 2011, 11:00 - 17:00 Uhr, Kunstwerkstätten, Lindenstraße 67

Malersaal

11:00 - 14:00 Uhr Einblicke in die Technik der Monotypie, **Volker Holte**

11:00 - 14:00 Uhr Fotografie und Fotogramme, **Anja Wockenfuß**

14:15 - 17:00 Uhr Einblicke in die Aquarellmalerei, **Roswitha Scherer**

15:00 - 16:00 Uhr Mitmachaktion Zeichnen nach Musik, **Roswitha Scherer**

14:00 - 17:00 Uhr Einblicke in die Acrylmalerei, **Theo Haasche**

Cafeteria

11:00 - 17:00 Uhr Mitmachaktion Filmcollage für Kinder und Erwachsene, **Alexander Beste**

Werkraum

11:15, 12:00, 12:45, 13:30 Uhr Vorlesestunde für Kinder und Erwachsene, **Petra Keup**

14:30 - 17:00 Uhr Mitmachaktion Filzen für Kinder und Erwachsene, **Florence Pilz-Frömming**

Steinbildhauerwerkstatt

11:00 - 17:00 Uhr Einblicke in die Steinbildhauerei, **Dorothee Helling-Sohmen**

Holzbildhauerwerkstatt

11:00 - 17:00 Uhr Einblicke in die Holz- und Steinbildhauerei, **Andra Benar**

14:30 Uhr Künstlergespräch, **Andra Benar**

Metallwerkstatt

11:00 - 17:00 Uhr Einblicke in die Metallwerkstatt, **Rolf Bischof**

12:00, 14:00 und 16:00 Uhr Einblicke in die Metallgestaltung (Vorführungen), **Rolf Bischof**

Keramikwerkstatt

11:00 - 17:00 Uhr Ausstellung und Präsentation Keramik und Raku, **Anke Otto**

13:00 und 15:00 Uhr Workshop Arbeiten mit Ton, **Anke Otto**

Zelt A

11:00 - 14:00 Uhr Herstellung von Latexmasken, **Susanne Barelmann**

14:30, 15:30 und 16:30 Uhr Mitmachaktion Jonglieren für Kinder und Erwachsene, **Dirk Klose**

Zelt B

11:00 und 15:00 Uhr Arabische Kalligraphie zum Mitnehmen, **Aliaa Abou Khaddour**

12:00 und 16:00 Uhr Präsentation Porträtzeichnen nach Foto, **Aliaa Abou Khaddour**

13:00 und 14:00 Uhr Mitmachaktion für Kinder Malen nach Gehör, **Aliaa Abou Khaddour**

11:00 - 17:00 Uhr Musikalische Begleitung, **Uwe Gast, Peter Löffler (Blue Bossa) u. a.**

Änderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie unsere aktuellen Tagesprogramme.

| SMS-Service |

Um Sie kurzfristig über Kursverschiebungen bzw. Ausfälle informieren zu können, geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobilnummer an.

| Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg |

Näheres zu den Ausstellungen in unseren Räumen finden Sie auf Seite 121 und unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Instrumente

Tasten - Erbasten

Oder: Das Abenteuer der Improvisation am Klavier...

...dem Sie mit Ihren Möglichkeiten begegnen werden. Einfache Improvisationsmodelle und Spieltechniken, Bilder und Texte helfen Ihnen dabei. Am Kursabend stehen fünf (!) Klaviere bereit. Auch Sie sollten (zu Hause) über ein Klavier verfügen, um die Anregungen selbst ausprobieren zu können. Rückfragen diesbezüglich beim Kursleiter, Telefon 0441 7792570. Vorerfahrung am Klavier ist nicht unbedingt erforderlich, musiktheoretische Kenntnisse schon überhaupt nicht, aber ein offenes Ohr und etwas Geduld sind hilfreich.

Ronald Poelman

Do 20:00 - 22:00 Uhr, ab 17. Nov. 2011
Pianohaus Rosenkranz; Am Waffenplatz 1
8-mal (21 Ustd.), 6 Tn., EUR 139
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41121

Grundkurs: Bluesharp

Mundharmonikaspiele

Die Teilnehmer lernen hier das Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“ sowie das grundlegende 12-Takt-Bluesschema kennen. Eigene Instrumente (etwa „Blues Harp“ und „Big River Harp“) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit, im Kurs eine Mundharmonika für EUR 20,50 zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieter Kropp

So 11. Sept. 2011, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
10 Ustd., 12 Tn., EUR 52

Kursnummer 41125

Aufbaukurs: „Blues Harp“

Der Workshop mit der Mundharmonika

Im Mittelpunkt steht das Spiel der 2. Position (Cross Harp), also der bluestypische Sound. Zudem üben Sie Spieltechniken wie das Bending (Biegen der Töne von oben nach unten) und lernen spezielle Blues-Tonleitern und -Melodien kennen. Mundharmonikas können für EUR 20,50 beim Dozenten erworben werden. Notenkenntnisse nicht erforderlich. Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigene

Instrumente („Blues Harp“, „Big River Harp“) bitte in C-Dur.

Dieter Kropp

So 29. Jan. 2012, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
10 Ustd., 12 Tn., EUR 52

Kursnummer 41126

Spaß am Saxophon

Ein Einstiegskurs

Wer als Laie schon einmal versucht hat, einem Saxophon einen Ton zu entlocken, der weiß, dass dies allein schon eine Herausforderung darstellt. Der Kurs geht natürlich noch ein gutes Stück weiter. Unter der Anleitung eines erfahrenen Saxophonisten, gibt es die Möglichkeit dieses Instrument kennen-zulernen und einen Einstieg in das Saxophonspiel zu finden. Erste Ansatz- und Atemübungen, Griffe am Instrument und grundlegende Notenkenntnisse sind Thema. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Grundkurs „Sexy Töne I“. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Uwe Gast

Sa 10. Dez. 2011, 10:00 - 16:45 Uhr
Kunstwerkstätten, Cafeteria
8 Ustd., 5 Tn., EUR 70 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41130

Grundkurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne I

Die Melodie fliegt aus dem halb geöffneten Fenster in den Hinterhof. Der Single im ersten Stock ist nicht mehr deprimiert, sondern melancholisch. Sein Nachbar grübelt nicht länger, er philosophiert. Das Paar aus dem linken Flügel schüttet den kalten Kaffee weg und öffnet die Flasche Rotwein. Und alles nur wegen dieser Töne. Dieser sexy Töne. - Kaum ein Instrument schafft mehr Atmosphäre als das Saxophon. Mit ein wenig Übung sollten die Teilnehmer dieses Kurses schnell in der Lage sein, einfache Stücke zu einer Begleit-CD zu spielen. Weitere Inhalte: Ansatz- und Atemübungen, erste Griffe am Instrument, grundlegende Notenkenntnisse. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Uwe Gast

Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria
10-mal (20 Ustd.), 5 Tn., EUR 152 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41131

Aufbaukurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne II

Aufbauend auf den Vorkenntnissen der Spieler soll möglichst individuell geübt werden. Vorrangiges Ziel ist es dabei, Freude und Spaß am Saxophonspiel zu vermitteln! Inhalte: weitergehende Ansatzübungen, Gehörschulung, Verfeinerung der Tonbildung und Rhythmikübungen, je nach Wunsch erste Ansätze zur Improvisation. Für eine Begleit-CD werden leichte Stücke eingeübt. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Uwe Gast

Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011
Kunstwerkstätten, Cafeteria
10-mal (20 Ustd.), 5 Tn., EUR 152 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41132Z

Spaß am Saxophon

Workshop für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den vorhandenen Kenntnissen der Spieler soll in diesem Kurs möglichst individuell geübt werden. Vorrangiges Ziel ist es dabei, Freude und Spaß am Saxophonspiel zu vermitteln! Inhalte: weitergehende Ansatzübungen, Gehörschulung, Verfeinerung der Tonbildung und Rhythmikübungen. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Uwe Gast

Wochenende 14. / 15. Jan. 2012
Sa 10:00 - 16:45 (45 Min. Pause)
So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria
12 Ustd., 5 Tn., EUR 97 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41133



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehrer Straße 412, 26131 Oldenburg

Musik / Tanz / Bildende Kunst

Grundkurs: Spaß an der Gitarre

Gitarre spielen leicht gemacht

Wer die Gitarre für sich oder aus beruflichen Gründen entdecken möchte, ist in diesem Grundkurs richtig. Wir werden Lieder begleiten mit einfachen Schlag- und Zupfmustern. Leicht und spielerisch üben wir anhand bekannter Stücke das Akkord- und Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eine (Konzert-)Gitarre. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese

Mi 19:00 - 20:30 Uhr, ab 5. Okt. 2011

Schramperweg 82 a

5-mal (10 Ustd.), 7 Tn., EUR 72 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)

Kursnummer 41138

Volker Griese

Mo 19:00 - 20:30 Uhr, 10. und 31. Okt.,
14. und 28. Nov. und 12. Dez. 2011

Schramperweg 82 a

5-mal (10 Ustd.), 7 Tn., EUR 72 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)

Kursnummer 41139

Volker Griese

Mo 19:00 - 20:30 Uhr, 7. und 21. Nov.,
5. und 19. Dez. 2011 und 9. Jan. 2012

Schramperweg 82 a

5-mal (10 Ustd.), 7 Tn., EUR 72 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)

Kursnummer 41140

Aufbaukurs: Spaß an der Gitarre

Melodiespiel und Akkordbegleitung

Wer bereits über Grundkenntnisse verfügt, lernt hier mehr über Spieltechnik, Melodie- und Akkordspiel. Es werden Lieder und Instrumentalstücke unterschiedlicher Stilbereiche vorgestellt und musiziert. Auf Liedwünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen. Herzlich willkommen sind Wiedereinsteiger, die ihre Fähigkeiten auffrischen oder ausbauen möchten und alle, die den Grundkurs besucht haben. Bitte mitbringen: eine (Konzert-)Gitarre. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese

Do 19:00 - 20:30 Uhr, ab 5. Jan. 2012

Schramperweg 82 a

5-mal (10 Ustd.), 7 Tn., EUR 72 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)

Kursnummer 41141

Grundkurs: Gitarre ab 50

Neue Seiten entdecken

Den richtigen Ton zu treffen, ist keine Altersfrage! Wenn Sie die 50 überschritten haben und nun erstmals oder nach langer Pause zur Gitarre greifen möchten, sind Sie hier richtig. Wir üben bekannte Melodien und einfache Begleitmuster - in Ihrem Lerntempo. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, einige Leihinstrumente sind vorhanden. Wer weitere Infos benötigt - Telefon 0441 58226.

Volker Griese

Mi 19:00 - 20:30 Uhr,

23. Nov., 7. und 21. Dez. 2011, 11. und 25. Jan. 2012

Schramperweg 82 a

5-mal (10 Ustd.), 7 Tn., EUR 72 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)

Kursnummer 41142

Afrikanisches Trommeln

Fliegende Hände und wippende Füße

Wer auf Trommeln nicht nur laut, sondern vor allem gut spielen möchte, muss von Anfang an die richtige Technik erlernen. Dann wippen auch die Füße der Zuhörer schwungvoll mit. Bestens geeignet sind hierfür westafrikanische Rhythmen. Der Unterricht erfolgt auf Kpanlogo-Trommeln, die im Workshop zur Verfügung stehen. Die Teilnehmer können jedoch auch eigene Trommeln mitbringen.

Lartey Larko

Wochenende 25. - 27. Nov. 2011

Fr 18:00 - 20:00 Uhr, Sa/So 11:00 - 16:45 Uhr

Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Saal

16 Ustd., 15 Tn., EUR 79

Kursnummer 41145

Bodhrán

Spiel auf einer irischen Rahmentrommel

Die Bodhrán wird hauptsächlich mit Hilfe eines „Sticks“ gespielt. Sie findet ihre Verwendung in der keltischen Musik und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit Erfolgen begeistern. Nach der Einführung in die Technik wird auf das Zusammenspiel mit anderen, auf Strukturen und Begleitmuster in der traditionellen irischen Musik eingegangen

und anhand von Musikbeispielen die unterschiedlichen Rhythmen und Stile des Bodhrán-Spiels vorgestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen, da nur eine begrenzte Zahl an Bodhráns zur Verfügung steht. Die Leihinstrumente sind kostenfrei.

Guido Plüschke

Wochenende 1. / 2. Okt. 2011

Sa 10:00 - 17:30 Uhr, So 10:00 - 12:30 Uhr

Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Gartensaal

11 Ustd., 15 Tn., EUR 78

Kursnummer 41146

Singen

„Was ich schon immer mal wollte“

Singen!

Singen zu lernen bringt Vitalität und macht viel Spaß! Durch einen spielerischen Zugang zur Stimme erfahren Sie den natürlichen Zusammenhang von Atem, Stimme und Körper. Die Stimmübungen sind Basis für die Songs, die die Teilnehmer gemeinsam singen. Musikalischer Schwerpunkt ist die Pop-Musik. Dazu gehören u.a. groovige Rhythmusstücke, schöne Balladen, mehrstimmige Pop-/Rock-Songs und leichte Jazznummern. Wenn Sie also schon immer mal gerne singen wollten, sind Sie in diesem Kurs höchst willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Marion Lantz

Wochenende 24. / 25. Sept. 2011

Sa 13:00 - 18:00 Uhr

So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

Schule an der Kleiststraße 43; Musikforum

14 Ustd., 12 Tn., EUR 82

Kursnummer 41150

Musiklehre und -wissenschaft

Einführung: Musiklehre

Tonleiter, Noten, Rhythmus und Akkorde

Dieser Kurs führt in die Grundlagen der Musik ein: Aufbau der Tonleiter, Quinten- und Quartenzirkel, Rhythmus und Akkorde bis hin zur allgemeinen Notenlehre werden vermittelt. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Teddy Büsing
 Wochenende 3. / 4. Dez. 2011
 Sa/So 14:00 - 17:00 Uhr
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
 8 Ustd., 16 Tn., EUR 38 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)
Kursnummer 41177

Tanz

Salsa Ladies-Style

Grundkurs

Heiße Rhythmen unter der Sonne der Karibik, ein Lebensgefühl voll Frohsinn, Temperament und Erotik. Salsa ist voll im Trend - und kann übrigens auch ohne Latin-Lover getanzt werden. In diesem Kurs werden Grundschriffe und Grundbewegungen geübt. Wichtigstes Element: Spaß am Salsa! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tanzschlappchen oder Socken (damit die Füße twisten können) und gute Laune.

Karin Kritzer-Grah
 Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 30. Sept. 2011
 Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 1
 (Eingang schräg gegenüber Patio)
 5-mal (10 Ustd.), 15 Tn., EUR 58
 Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41220

Samba, Salsa & Co für Paare

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Hier werden alle, die sich gerne zu südamerikanischen Rhythmen bewegen, mithilfe eines Tänzers und Choreografen typisches Figurenmaterial verschiedener lateinamerikanischer Tänze erlernen. Darauf aufbauend liegt der zweite Schwerpunkt auf dem sogenannten freien Tanzen, dem spielerischen Einlassen auf die Musik, auf das Wesen des jeweiligen Tanzes und unseren Partner. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit möglichst glatter Sohle oder Tanzschuhe, Wohlfühlkleidung und Getränk.

Tänzer, Choreograf Marco Jodes
 Mo 20:30 - 22:00 Uhr, ab 7. Nov. 2011
 Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 1
 (Eingang schräg gegenüber Patio)
 6-mal (12 Ustd.), 20 Tn., EUR 62 Gebühr pro Person. Anmeldung nur mit Tanzpartner möglich. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41224

Orientalischer Tanz, Tarantella, hawaiianischer Hula

Ein Einstiegskurs für Frauen

Es muss nicht immer Walzer sein... Wer Lust hat, entspannt, locker und mit viel Spaß einmal weniger bekannte Tänze kennenzulernen, sollte diesen Kurs wahrnehmen. Orientalischer Tanz, Tarantella, hawaiianischer Hula - im Kurs werden die Grundbewegungen dieser exotischen Tänze unterrichtet, um sie dann anschließend im freien, gemeinsamen Tanz zu typischer Musik umzusetzen. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die neben guter Laune und Tanzfreude bequeme Kleidung und - falls vorhanden - ein Hüfttuch und Tanzschlappchen mitbringen sollten.

Karin Kritzer-Grah
 Sa 18:00 - 19:30 Uhr, ab 5. Nov. 2011
 Grundschule Heiligengeistort; (Turnhalle); Ehernstr. 8
 3-mal (6 Ustd.), 15 Tn., EUR 32

Kursnummer 41269

Süd- und osteuropäische Tänze für Singles und Paare

Leidenschaft und Melancholie

Haben Sie Spaß an der Bewegung zu abwechslungsreicher und stimmungsvoller Musik? Dieser Kurs lädt Sie zu einer Tanz-Urlaubsreise ein. Vermittelt werden Grundschriffe sowie vertiefende Variationen der Kreistänze und der Romatänze aus dem Balkan. Herzlich eingeladen sind Paare und Singles.

Barbara Zalega-Rynkiewicz
 Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
 Waldorfschule, Blumenhof 9; Aula
 8-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 62

Kursnummer 41270

Barbara Zalega-Rynkiewicz
 Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 24. Nov. 2011
 Waldorfschule; Blumenhof 9; Aula
 8-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 62 Am 22. Dez. 2011 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 41271



Nia

**Getanzte Lebensfreude
 finden Sie auf Seite 89.**

Tänze des Mittelalters und der Renaissance

Hier geht es rund

Bei den vorwiegend dynamischen und leicht erlernbaren Kreis-, Reihen- und Paartänzen aus verschiedenen europäischen Ländern soll die Freude am Tanz und an der Gemeinsamkeit im Mittelpunkt stehen. Der Kurs (geeignet für Einzelpersonen und Paare) wird zudem einen Einblick in die gesellschaftlichen Gepflogenheiten in Mittelalter und Renaissance geben. Auch die Teilnehmer des letzten Kurses sind wieder willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe.

Dagmar Tietgen
 So 16:30 - 18:00 Uhr, 18. Sept., 30. Okt. und 27. Nov. 2011, 8. Jan. 2012
 VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
 4-mal (8 Ustd.), 16 Tn., EUR 32

Kursnummer 41285

Zeichnen, Malen und Drucken

Grundkurs Zeichnen

Stilleben aus der Küche

Beim künstlerischen Zeichnen kommt es darauf an, den Gegenstand genau zu beobachten und Mittel wie Bleistift, Kohle und Tusche richtig einzusetzen. Dieser Kurs vermittelt elementare Grundkenntnisse des Zeichnens. Zunächst wird an einfachen, geometrischen Formen das Zusammenwirken von Licht und Schatten geübt. Später stehen, passend zum Schwerpunktthema des Semesters, Stilleben mit Obst und Gemüse im Vordergrund. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, weiße Pittkreide, Radierknetgummi, Anspitzer, Rötelstift.

Volker Holte
 Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011
 VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
 8-mal (21 Ustd.), 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 41300

Tag der offenen Tür in den VHS-Kunstwerkstätten

Am Samstag, 3. September 2011 laden wir Sie zum 2. Tag der Offenen Tür in die VHS-Kunstwerkstätten ein. Das ausführliche Programm finden Sie auf Seite 116.

Bildende Kunst

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Melanie Kahl

Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: kahl@vhs-ol.de

Von der Skizze zur kolorierten Zeichnung

Proportionen, Licht und Schatten richtig darstellen

Der erste Schritt zur Zeichnung führt über grobe und zügige Skizzen. Dieser Kurs beschäftigt sich damit, über verschiedene Strichstärken und Grauwerte das Wesentliche eines Objekts zu erfassen und Formen, Proportionen, Licht und Schatten genau wiederzugeben. Geübt wird anhand von einfachen Motiven (Gegenstände, räumliche Situationen, Bildvorlagen), eigene Interpretation darzustellen. Darüber vermittelt der Kurs Schraffur-Techniken mit verschiedenen Materialien, mit deren Hilfe Flächen farbig oder schwarz-weiß angelegt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3, Skizzenpapier (auch farbig), Faserliner, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Buntstifte oder Pastellkreiden, Radiergummi, Anspitzer, Radierknetgummi, nach Wunsch Motivvorlagen.

Aliaa Abou Khaddour
Wochenende 17. / 18. Sept. 2011
Sa/So 10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
10 Ustd., 11 Tn., EUR 38
Kursnummer 41302



Grundlagen des Porträtzeichnens

Der menschliche Kopf

Vom Konstruktionsaufbau über Schädelstudien, Proportionen und plastischer Gesamtform bis hin zum schnellen, spielerischen Zeichnen in verschiedenen Techniken reicht das Themenspektrum dieses Kurses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Skizzenblock (möglichst ab DIN A 3), Bleistifte: H, HB, B, Radiergummi, Klebeband.

Natascha Walenwein
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 2. Nov. 2011
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 62 (inkl. Modellkosten)
Kursnummer 41303

Das Selbstporträt

Zeichnen für Fortgeschrittene

Im Porträt zeigt sich der Mensch als einzigartige und unverwechselbare Individualität. Die Selbstbildnisse von Künstlern wie Vincent van Gogh, Max Beckmann und Frida Kahlo werden bewundert. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, in den Spiegel zu blicken, ihr Gesicht entdecken und zu zeichnen. Ganz gleich ob naturgetreu dargestellt, künstlerisch neu gestaltet oder verfremdet, jeder kann unterschiedliche Techniken mutig ausprobieren. Grundkenntnisse im Zeichnen sind Voraussetzung, um an diesem Kurs teilnehmen zu können. Bitte mitbringen: Tischspiegel, Standspiegel oder Porträtfoto, Zeichenblock DIN A 3, Skizzenpapier, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Buntstifte oder Pastellkreiden, evtl. Wasser- oder Acrylfarben, Radiergummi, Anspitzer, Radierknetgummi.

Aliaa Abou Khaddour
Wochenende 8. / 9. Okt. 2011
Sa/So 10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
10 Ustd., 11 Tn., EUR 38
Kursnummer 41304

Grundkurs: Aktzeichnen

Der Körper im Raum

Der Akt stellt eine der kompliziertesten und spannendsten Vorlagen dar. In diesem Kurs werden die Grundlagen des anatomischen Zeichnens, des räumlichen Denkens sowie verschiedene Zeichen- und Maltechniken erlernt. Die Spanne zwischen figürlicher und freier Darstellung bietet viele Möglichkeiten des bildnerischen Ausdrucks. Bitte mitbringen: Zeichenpapier ca. DIN 2, Bleistifte,

Radiergummi, Klebeband. Weiterer Materialbedarf wird im Kurs besprochen.

Natascha Walenwein
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 3. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
7-mal (14 Ustd.), 10 Tn., EUR 66 (inkl. Modellkosten)
Kursnummer 41305

Monotypie

Drucken mit Glasplatte

Bei der Monotypie handelt es sich um ein Einmal-druckverfahren, bei dem das Motiv mit Ölfarbe auf eine Glasplatte gemalt wird. Von der Glasplatte wird anschließend ein Abzug gemacht. Diese Technik ermöglicht ein zügiges, spontanes Arbeiten, das Bild entsteht in einem Arbeitsgang. Motive können Landschaften, Blumen und einzelne Gegenstände sein. Dieser Kurs führt in das Arbeiten mit diesem Verfahren ein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Glasscheibe (30 x 40 cm), Borstenpinsel (Größen 5, 14, 18, 20), wassermischbare Ölfarben (blau, gelb, rot, schwarz, siena gebrannt), Leinöl, Lappen, Zeitungspapier, weißer Tonkarton (50 x 70 cm).

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 24. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 10 Tn., EUR 74
Kursnummer 41308

Aquarellmalerei

Landschaften

Weite Felder, malerische Seen, schneebedeckte Berge - Landschaften und ihre besonderen Ausdrucksformen sind Thema dieses Kurses. Neben Komposition und Perspektive werden auch Abstraktion und Stimmung wichtige Aspekte sein. Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, Küchenkrepp und Fön.

Roswitha Scherer
Di 17:15 - 19:15 Uhr, ab 13. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 54
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 41313

Auf den Spuren von Emil Nolde

Blumenaquarelle

„Die roten Blüten des Mohns, die blauen der Schwertlilien und die gelbschwarzen der Sonnen-

blumen.“ Er war einer der führenden Maler des Expressionismus und einer der großen Aquarellisten in der Kunst des 20. Jahrhunderts: Emil Nolde. Er hat reine, leuchtende Farbtöne frei ins Bild gesetzt. Seine Aquarelle sollen ermutigen, eigene Spuren zu verfolgen und helfen, das freie Malen zu erproben. Kleine Vorkenntnisse sind erwünscht. Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, eventuell Aquarellstifte.

Roswitha Scherer

Do 17:15 - 19:15 Uhr, ab 15. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

6-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 54

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41314

| Tag der offenen Tür in den VHS-Kunstwerkstätten |

Am Samstag, 3. September 2011 laden wir Sie zum 2. Tag der Offenen Tür in die VHS-Kunstwerkstätten ein. Das ausführliche Programm finden Sie auf Seite 116.

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg, Karlstraße 25

1. Etage

Andreas Letzel (Fotografie und Installation)

noch bis zum 20. Jan. 2012

2. Etage

„25 Jahre Oldenburger Photo-Amateure“

noch bis zum 31. Jan. 2012

3. Etage

„Wege zur Abstraktion.“ Eine Ausstellung von Theo Haasche und Kursteilnehmern

noch bis zum 15. Okt. 2011

3. Etage

„Stille Heldinnen – Afrikas Großmütter im Kampf gegen HIV/ Aids“, eine Ausstellung in Kooperation mit HelpAge Deutschland, Fotos: Christoph Gödan

2. Nov. - 4. Dez. 2011

Eröffnung: Mi, 2. Nov. 2011, 18:00 Uhr, LzO Forum

4. Etage

Thea Koch-Giebel (Malerei)

noch bis zum 20. Januar 2012

Weitere Informationen unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Ölmalerei

Grundkurs

Von der Pike auf sollen die Teilnehmer lernen, ein Ölbild zu malen: Vom Herstellen eines Spannrahmens bis hin zur Umsetzung eines frei gewählten Themas, etwa Porträt, Stilleben und Landschaft. Die notwendigen Materialien (falls nicht bereits vorhanden) werden vom Dozenten beschafft und kostengünstig zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bildvorlagen.

Horst Klammer

Wochenende 5. / 6. Nov. 2011

Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

16 Ustd., 12 Tn., EUR 57 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41320

Horst Klammer

Wochenende 12. / 13. Nov. 2011

Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

16 Ustd., 12 Tn., EUR 57 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41321

Horst Klammer

Wochenende 19. / 20. Nov. 2011

Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

16 Ustd., 12 Tn., EUR 57 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41322

Horst Klammer

Wochenende 26. / 27. Nov. 2011

Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

16 Ustd., 12 Tn., EUR 57 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41323

Acrylmalerei für Anfänger

In mehreren Schritten zum Stilleben

Malen mit Acrylfarben ist sehr beliebt, weil die Farben leicht zu verarbeiten sind und über ein weites Farbspektrum verfügen. Dieser Kurs bietet Anfängern einen Einstieg in die Acrylmalerei. Vom Mischen der Farben über das Erfassen der Proportionen bis hin zur Perspektive können die Teilnehmer alles lernen. Einfache Gegenstände, zu einem Stilleben komponiert, bilden eine ideale Grundlage, um sich diese Art der Malerei anzueignen und zu üben.

Theo Haasche

Vorbesprechung: Do 24. Nov., 18:00 - 18:45 Uhr

Wochenende 3. / 4. Dez. 2011

Sa/So 10:00 - 13:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

17 Ustd., 12 Tn., EUR 59

Kursnummer 41329

_Freie Malerei auf Spiekeroog

Experimente auf dem Eiland

finden Sie auf Seite 107



Bildende Kunst / Kunsthandwerk

Grundkurs: Acrylmalerei

Licht und Schatten

Um mehrere Erfahrungen reicher werden Teilnehmer dieses Kurses. Unter fachlicher Anleitung erfahren sie nicht nur Wissenswertes über das Mischen von Farben, sondern auch über Maltechniken und das Verhältnis von Licht und Schatten. Außerdem erlernen sie die Komposition des Bildaufbaus und erproben das freie Arbeiten mit abstrakten Formen. Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, gelb, grün, blau, weiß, schwarz), Pinsel in verschiedenen Stärken, Spatel, kleine Schwammfarbrolle, Maluntergrund (Pappen, Leinwand, Malkarton), Block Zeichenpapier, Klebeband.

Natascha Walenwein

Mo 19:30 - 21:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

6-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 57

Kursnummer 41330

Aufbaukurs: Acrylmalerei

Komposition, Licht- und Schatten, Farbperspektive

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit der Acrylmalerei gesammelt haben. Sie erhalten hier die Möglichkeit, mit fachlicher Begleitung ihre Bildideen malerisch umzusetzen. Dabei werden die im Grundkurs erworbenen Kenntnisse, etwa über den Aufbau der Komposition, Licht- und Schattenverhältnisse sowie über Farbperspektive, vertieft und gefestigt. Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, gelb, grün, blau, weiß, schwarz), Pinsel in verschiedenen Stärken, Spatel, kleine Schwammfarbrolle, Maluntergrund (Pappen, Leinwand, Malkarton), Block Zeichenpapier, Klebeband.

Natascha Walenwein

Wochenende 29. / 30. Okt. 2011

Sa/So 10:00 - 16:30 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

16 Ustd., 12 Tn., EUR 57

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41331

Acrylmalerei

Abstrakte Malerei

Ziel dieses Kurses ist es, alle Möglichkeiten der abstrakten Malerei auszuloten. Dabei geht es darum, sich nicht an einem Gegenstand abzuarbeiten, sondern selbst schöpferisch tätig zu werden. Kreativität und Experimentierfreude sind hier gefragt. Es gilt, auch mal den Kopf auszuschalten und die

Hände einfach machen zu lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Theo Haasche

Vorbesprechung: Do 13. Okt., 18:00 - 18:45 Uhr

Wochenende 22. / 23. Okt. 2011

Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal

17 Ustd., 12 Tn., EUR 59

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41335

Bildhauerei

Metallverbindungstechniken

Da bleibt keine Schraube locker

Schraubverbindungen, Weich- und Hartlöten, verschiedene Schweißverfahren: Diese Metallverbindungstechniken - und noch viele mehr - werden im Kurs an praktischen Beispielen geübt. Die angewandten Techniken bilden die handwerkliche Basis für die Teilnahme an dem Kurs „Metallkunst - Offene Werkstatt“. Gebühr ohne Material. Bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Rolf Bischof

Mo 18:30 - 21:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt

5-mal (20 Ustd.), 11 Tn.,

EUR 69 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41340

Offene Werkstatt Metallkunst

Heavy Metal ohne Limits

Zum freien und experimentellen Arbeiten soll dieser Kurs anregen. Für alle künstlerischen und praktischen Ambitionen ist Raum - der Kerzenständer hat hier ebenso Platz wie die Großskulptur. Auf Wunsch können bestimmte Themen und Techniken vertieft werden. Vorkenntnisse sind vorteilhaft. Werkzeuge werden gestellt. Bitte mitbringen: Materialien

Rolf Bischof

2 Wochenenden 4. / 5. Nov. und 11. / 12. Nov. 2011

Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr

(45 Min. Pause)

VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt

22 Ustd., 11 Tn., EUR 76 (ggf. zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41341

Schmieden in Theorie und Praxis

Hör mal, wer da hämmert

Glühende Eisen, Schmiedehammer, Amboss - klingt

spannend, ist es auch. Die Teilnehmer können in diesem Kurs nicht nur Erfahrungen sammeln, sondern auch selbst erste kleine Werkstücke erstellen. Grundinformationen zum Schmiedehandwerk sowie den verwendeten Metallen und Werkzeugen gibt's am ersten Abend. An den folgenden Terminen wird unter fachkundiger Anleitung praktisch gearbeitet.

Edda Sandstede

2 Wochenenden 4. / 5. Nov. und 11. / 12. Nov. 2011

Fr 19:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:30 Uhr

Alte Schmiede am Lappan (Oldenburg)

4-mal (20 Ustd.), 5 Tn., EUR 129 (zzgl. Materialkosten)

(Keine Ermäßigung möglich.)

Kursnummer 41350

Technik der Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Unterschiedliche Gesteine - unterschiedliche Voraussetzungen: Der Umgang mit Sand- und Kalkstein erfordert andere Arbeitsweisen als jener mit Marmor oder Alabaster. Lassen Sie sich von Ihren unentdeckten Fähigkeiten überraschen und von der farbenfrohen Vielfalt auch des Specksteins inspirieren. Wie der Speckstein können auch viele Sandsteine von Anfängern gut bearbeitet werden. Zudem sind besondere Kenntnisse über Werkzeuge und ihre Nutzung nötig. All das wird in dem Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen

Mo 10:00 - 12:30 Uhr, ab 12. Sept. 2011

VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt

8-mal (26 Ustd.), 12 Tn.,

EUR 82 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41355

Bildhauern am Wochenende

Menschenbilder

Mittels verschiedener Techniken wird das Menschenbild aus dem Stein herausgearbeitet. Je nach Wunsch wird es frei, abstrahiert oder archaisch gestaltet. Thematisch sind den Teilnehmern keine Grenzen gesetzt. Es stehen verschiedene Sandsteine, Marmor, Alabaster oder Specksteine zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen

Vorbesprechung: Sa 19. Nov., 11:00 - 13:00 Uhr

Wochenende 26. / 27. Nov. 2011

Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 18:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt

20 Ustd., 12 Tn., EUR 72 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41357

Steinbildhauerei in der Praxis

Werkstoffe: Vaaster Kalk und Boisvillon

Kalkgesteine aus Frankreich eignen sich hervorragend für den Einstieg in die Steinbildhauerei. Aber nicht nur für das erste Werk ist etwa Vaaster Kalk der ideale Stein; hervorragend eignet er sich auch für Studien und Probearbeiten. Sein geringer Härtegrad erlaubt sowohl schnelles Arbeiten als auch die volle Konzentration auf die Form. Von etwas festerer Natur ist hingegen der Boisvillon. Seine leichte rotbraune Bänderung auf warmem, ockerfarbenen Grund bietet sich förmlich an für abstrakte Arbeiten. Dieser Kurs führt in die Bildhauerei mit beiden Steintypen ein. Materialkosten werden je nach Stein und Gewicht am ersten Abend abgerechnet. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Andra Benar

Do 19:00 - 22:00 Uhr, ab 3. Nov. 2011

VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn., EUR 80 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 20 bis EUR 60)

Kursnummer 41361

Grundkurs Holzbildhauerei

Lindenbaum und Zitterpappel

In diesem für Anfänger wie Fortgeschrittene geeigneten Kurs können Sie sich sowohl die Grundtechniken aneignen, als auch schon Erlerntes auffrischen und erweitern. Gearbeitet wird mit Lindenholz, Zitterpappel oder anderen weichen und geeigneten Hölzern. Materialkosten werden am ersten Kursabend extra berechnet. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Handschuhe, nach Wunsch Skizzenpapier oder Vorlage, einen Bleistift.

Andra Benar

Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 2. Nov. 2011

VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn., EUR 80 (zzgl. ca. EUR 10 bis EUR 40 Materialkosten)

Kursnummer 41372

| Tag der offenen Tür in den VHS-Kunstwerkstätten |

Am Samstag, 3. September 2011 laden wir Sie zum 2. Tag der Offenen Tür in die VHS-Kunstwerkstätten ein. Das ausführliche Programm finden Sie auf Seite 116.

Holzbildhauerei für Fortgeschrittene

Die Gestalt vollenden

Ein größeres Werk ist bereits sichtbar aus dem Stamm herausgeschält, eine Holzskulptur braucht noch den letzten Schliff und die nächste soll eine Bienenwachsopolitur erhalten? Diese Abendstunden eignen sich für Teilnehmer aus dem Grundkurs, aber auch für Menschen, die zuvor alleine gearbeitet haben und neue Anregungen suchen. Materialkosten werden am ersten Kursabend extra berechnet. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift.

Andra Benar

Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Tn., EUR 62 (zzgl. ca. EUR 10 bis EUR 40 Materialkosten)

Kursnummer 41373

Gewebe und Stoffe

Grundkurs Stricken

Schal, Mütze, Stulpen, Socken

Stricken kann so entspannend sein, wenn die Techniken beherrscht werden. Dieser Grundkurs vermittelt die Grundkenntnisse des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Maschen, linke Maschen, Zu- und Abnahmen, einfache Muster. Zur Übung stricken die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zuerst einen Schal, dann eine Mütze oder Stulpen bzw. alternativ Socken. Wer über eine schöne Anleitung verfügt oder eigene Ideen mitbringt, kann natürlich auch schon an seinem Traumstück arbeiten. Bitte mitbringen: Garn für Nadelstärke 4, Rundstricknadel (80 cm) Nr. 4,0.

Christel Ooster

Fr 17:30 - 19:00 Uhr

16. und 30. Sept., 14. und 28. Okt., 11. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 40

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41400

Stricken für Fortgeschrittene

Tücher in Lace-Technik

Wer beim Stricken schon Übung hat, kann sich in diesem Kurs mit anspruchsvolleren Mustern vertraut machen. So können mit filigranen Lochmustern aus feinem Garn atemberaubende Tücher und Schals

hergestellt werden. Ungewöhnliche Garne und vielfältige Muster lassen jedes Stück einzigartig werden. Darüber hinaus können wertvolle Techniken und Hilfestellungen erarbeitet werden. Die Grundlagen des Strickens sollten den Teilnehmern vertraut sein. Freude und Leidenschaft fürs Stricken sind von Vorteil, der Rest wird erlernt. Bitte mitbringen: Sockengarn (uni oder mit flächigem Farbverlauf) oder Lace-Garn, Rundstricknadel (80 cm oder mehr) Nr. 4,0, Stift, Papier, Lineal.

Christel Ooster

Fr 18:00 - 20:15 Uhr, 18. Nov., 2. und 16. Dez. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

3-mal (9 Ustd.), 12 Tn., EUR 38

Kursnummer 41401

Accessoires aus Wolle

Filzen für den neuen Look

Broschen und Haarschmuck, Ringe und Armreifen, Gürtel, Ketten und Schlüsselanhänger - all diese hübschen Accessoires verschönern unseren Alltag und machen den „Look“ erst richtig perfekt. Dabei lassen sich solche schmückenden Kleinigkeiten aus Blütenformen, Schnüren und Perlen individuell herstellen. Zudem zeugen sie von der Kreativität der Trägerin oder des Trägers. Bitte mitbringen: Plastikschüssel ca. 30 cm, Schürze, Frotteehandtuch, Schere, Nähadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Wäscheprenge oder (falls vorhanden) kleine Gießkanne, bereits vorhandene Accessoires, schöne Knöpfe, Perlen, etc.

Florence Pilz-Frömming

Wochenende 17. / 18. Sept. 2011

Sa/So 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8 Ustd., 12 Tn.,

EUR 38 (zzgl. ca. EUR 5 Materialkosten)

Kursnummer 41406

WOLL-SB-MARKT
MACO-CITY
Haus 11
Oldenburg · Stedinger Str. 85
Tel. 04 41-3 84 40 20
Markengarne zu Niedrigpreisen
LANA GROSSA · LANG YARNS · ON-line
www.woll-sb-markt.de
Montag-Freitag 9.30-18.00 Uhr
Samstag 9.30-14.00 Uhr

Kunsthandwerk / Fotografie und Film

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Melanie Kahl

Telefon: 0441 92391-46

E-Mail: kahl@vhs-ol.de

Grundkurs: Nähtechnik

Der Mode ein Stück NÄHER

Von wegen verflüxt und zugenäht! Hier wartet Ihre Traumtasche auf Sie! In diesem Kurs lernen Sie nämlich neben dem Umgang mit der Nähmaschine das Nähen von Grund auf. Schritt für Schritt entsteht hier Ihre eigens kreierte Tasche oder eine individuelle Kissenhülle. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwoll-Dekostoff, Probestoff, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle

Wochenende 8. / 9. Okt. 2011

Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

16 Ustd., 10 Tn., EUR 63 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)

Kursnummer 41430

Grundkurs: Nähtechnik

Der Mode ein Stück NÄHER

Rita Buschermöhle

Wochenende 14. / 15. Jan. 2012

Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

16 Ustd., 10 Tn., EUR 63 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)

Kursnummer 41431

Schmuck

Schmuckgestaltung

Faszination in Silber

Aus einem Stück Silber fertigen Sie ein Schmuckstück nach eigenen Vorstellungen an. Eine Auswahl an Schmucksteinen ist vorhanden. Anfänger werden zunächst in die Grundtechniken Sägen, Feilen und Löten eingeführt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, möchten Sie in Gold arbeiten, ist dieses selbst mitzubringen.

Sabine Singh

Wochenende 7. - 9. Okt. 2011

Fr 18:30 - 21:30 Uhr, Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Werkraum

20 Ustd., 5 Tn., EUR 140 (zzgl. Materialkosten)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41440

Sabine Singh

Wochenende 11. - 13. Nov. 2011

Fr 18:30 - 21:30 Uhr, Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Werkraum

20 Ustd., 5 Tn., EUR 140 (zzgl. Materialkosten)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41441

Sabine Singh

Wochenende 2. - 4. Dez. 2011

Fr 18:30 - 21:30 Uhr, Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Werkraum

20 Ustd., 5 Tn., EUR 140 (zzgl. Materialkosten)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41442

Keramik

Raku-Keramik

Feuer und Flamme

Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs eine archaische Form der Keramikherstellung erleben. Nach Produktion der abstrakten oder gegenständlichen Formen, Schrühbrand und Glasurauftrag erhalten die Objekte im gemeinschaftlich durchgeführten Niedrigbrandverfahren ihr individuelles Dekor mit einer einzigartigen Ausstrahlung. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Unempfindliche Kleidung und feste Schuhe sind erforderlich. Bitte Kleingeld für Materialkosten mitbringen.

Anke Otto

Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 20. Sept. 2011

VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt

5-mal (20 Ustd.), 11 Tn., EUR 66 (zzgl. Materialkosten) Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41480

Wochenendkurs Raku-Keramik

Feuer und Flamme

Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs eine archaische Form der Keramikherstellung erleben. Nach Produktion der abstrakten oder gegenständlichen Formen, Schrühbrand und Glasurauftrag erhalten die Objekte im gemeinschaftlich durchgeführten Niedrigbrandverfahren ihr individuelles Dekor mit einer einzigartigen Ausstrahlung. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Unempfindliche Kleidung und feste Schuhe sind erforderlich. Bitte Kleingeld für Materialkosten mitbringen.

Anke Otto

Sa 29. Okt. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

Fr 18. Nov. 2011, 18:00 - 19:30 Uhr

Sa 19. Nov. 2011 9:30 - 18:00 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt

20 Ustd., 11 Tn., EUR 66 (zzgl. Materialkosten)

Findet auch in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41481

Terrakottafiguren für Haus, Hof und Garten

Paradiesgarten - selbst gemacht

Terrakottafiguren eignen sich hervorragend dazu, den Garten zu verschönern. In diesem für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignetem Kurs können frostfeste Keramikobjekte in unterschiedlich farbigem Ton mit und ohne Bemalung (Engobe) hergestellt werden. Ob Pfahlsitzer, Stelen, Gartenstecker oder Wasserspeier, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte Kleingeld für Materialkosten mitbringen.

Anke Otto

Fr 23. Sept. 2011, 18:00 - 21:45 Uhr

Sa 24. Sept. 2011, 10:00 - 17:45 Uhr

So 25. Sept. 2011, 10:00 - 13:00 Uhr

Do 13. Okt. 2011, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt

20 Ustd., 11 Tn., EUR 66 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41490

Gartenkeramik im Herbst-/Winterkleid

Frostfreie Terrakottaobjekte

Nicht alle Keramikobjekte für den Garten überstehen einen frostigen Winter. Es sei denn, sie sind entsprechend vorbereitet. In diesem für Anfänger und Fortgeschrittene geeigneten Kurs können frostfeste Terrakottaobjekte in unterschiedlich farbigem Ton mit und ohne Bemalung (Engobe) hergestellt werden. Dekorative Winter- und Herbstmotive oder mystische

Fabelwesen stellen ganz sicher einen wunderschönen Blickfang in jeder verschneiten Winterlandschaft dar. Bitte Kleingeld für Materialkosten mitbringen.

Anke Otto

Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 1. Nov. 2011

Am 13. Dez. 2011 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt

6-mal (22 Ustd.), 11 Tn., EUR 70 (zzgl. Materialkosten)

Kursnummer 41491

Ikebana und Floristik

Ikebana für Fortgeschrittene

Gruppe Kikyo

Die japanische Art, Pflanzen zu arrangieren, fasziniert Natur und Kunst liebende Menschen gleichermaßen. Dieses Kursangebot ist für all jene vorgesehen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Ikebana beschäftigen. Ikebana-Meisterin Christine Hamer heißt aber auch solche Interessierte willkommen, die sich nach einer Pause wieder der japanischen Blumenkunst widmen möchten. Der Einstieg ist nur mit entsprechenden Vorkenntnissen und in Rücksprache mit der Dozentin möglich. Bitte mitbringen: Schale, Kenzan, Ikebana-Schere, Zweige, Blumen, Schreibmaterial und Farbstifte.

Christine Hamer

Di 18:30 - 20:00 Uhr, ab 22. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 55

Kursnummer 41522

Buch, Schrift und Papier

Kalligraphie

Kunstvoll und ausdrucksstark

Schreiben mit Feder, Stift oder Hölzchen. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des kunstfertigen Schreibens abseits traditioneller Schriften. In diesem Kurs erlernen und üben Sie den Umgang mit den unterschiedlichen Schreibwerkzeugen. Für die verschiedenen Schreibfälle wird dann praktisch gearbeitet und so ansprechende Ergebnisse erzielt: Eine schöne Einladung, Texte für ein Album, Visitenkarten, Schriftbilder und vieles mehr. Bitte mitbringen: Füllhaltertinte, Schreibblätter, Breitfedern, Zeichenfedern (Spitzfedern) und Halter sind bei der Dozentin erhältlich.

Birgit Schumacher

Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 20. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8-mal (16 Ustd.), 13 Tn., EUR 57

Findet 18. Okt. (Herbstferien) statt.

Am 25. Okt. 2011 findet kein Unterricht statt.

Kursnummer 41575

Fotografie und Film

Grundkurs Fotografie - mit Tages- und Abendexkursion

Fotografieren leicht gemacht

Die Teilnehmer erhalten Grundlagenwissen über Bildgestaltung und Aufnahmetechnik, das für die digitale und analoge Fotografie gleichermaßen gilt. Z. B.: Blende, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Lichtempfindlichkeit. Zwei gemeinsame Exkursionen mit anschließender Auswertung der Fotos sind vorgesehen. Zur ersten Stunde bitte die Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen.

Volker Kunkel

Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 14. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

6-mal (24 Ustd.), 15 Tn., EUR 76

Exkursionen am So 25. Sept. 2011, 13:00 - 16:00 Uhr

und Mi 5. Okt. 2011, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursnummer 41700

Volker Kunkel

Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 11. Jan. 2012

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

6-mal (24 Ustd.), 15 Tn., EUR 76

Exkursionen am So 22. Jan. 2012, 13:00 - 16:00 Uhr

und Mi 1. Febr. 2012, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursnummer 41701

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Fotografie von Anfang an

In diesem Kurs lernen Sie, wie gute Fotos gemacht werden. Die technischen und gestalterischen Bedingungen werden von Anfang an vermittelt um so zu Aufnahmen zu kommen, die aus der großen Masse herausstechen. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital).

Gisbert Kleinhalz

Do 19:45 - 22:00 Uhr, ab 6. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02

6-mal (19 Ustd.), 14 Tn., EUR 62

Exkursion: So 6. Nov. 2011, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursnummer 41702

Grundkurs Fotografie

Eine Einführung mit Exkursion

Knipsen ist das eine, richtig Fotografieren das andere Ende der Bandbreite. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. Ob Digital-, schwarz-weiß - oder in Farbe: Die Regeln der Bildsprache gelten zeitlos unabhängig von der eingesetzten Technologie. Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. In einer Mischung von Theorie (Kameratechnik und Bildgestaltung) und Praxis (Exkursion und Bildbesprechung) vermittelt dieser Kurs, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen. Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung.

Anja Wockenfuß

Einführung: Do 15. Sept. und Fr 23. Sept. 2011

19:30 - 21:45 Uhr

Exkursion: So 2. Okt. 2011, 11:00 - 15:30 Uhr

Bildbesprechung: Do 13. Okt. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

4-mal (15 Ustd.), 12 Tn., EUR 59

Kursnummer 41703



Wer hat Lust,

für MoX

im Nachtleben als

Fotograf auf Honorarbasis

tätig zu sein?

Bei Interesse:

Tel. 0441 - 218350 · Wallstr. 11 · 26122 OL

Fotografie und Film

Bewusst sehen - besser fotografieren

Mit Exkursionen

In diesem Kurs soll das bewusste Sehen geschult und damit der Weg zu besseren Fotos gezeigt werden. Dabei wird bei den praktischen Übungen auch auf dieameratechnik als Mittel zur Bildgestaltung eingegangen. Themen: Fotografisch sehen, Bildaufbau und -gestaltung, Licht und Lichtführung, Farbe und Form, Ausschnitt und Detail, Schärfe und Unschärfe in der fotografischen Wiedergabe. Zur 1. Stunde bitte die Fotoausrüstung (analog oder digital) mitbringen.

Gisbert Kleinhals

Do 19:00 - 21:15 Uhr, ab 24. Nov. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

6-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 65 (inkl. Exkursionen:
So 4. Dez. und 11. Dez. 2011, 10:00 - 14:00 Uhr)

Kursnummer 41720

Vorankündigung: Fotoreise in die Provence

**Acht tägige Flugreise zur Lavendelblüte
finden Sie auf Seite 115.**

Der fotografische Blick

Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene

Was Menschen mit dem Auge wahrnehmen, wirkt auf dem Foto oftmals ganz anders. Dieser Workshop führt in die Grundlagen der Bildgestaltung in Theorie und Praxis ein. Anhand mitgebrachter Bilder werden Fehler und Tricks besprochen und der Blick auf das Motiv geschärft. Am Ende sind die Kursteilnehmer in der Lage, gemeinsam andere Bilder konstruktiv zu beurteilen. Darüber hinaus sind sie für künftige Fotoausflüge bestens gewappnet. Der Kurs richtet sich an Einsteiger mit Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare), Fotos, gerne auch Fotoserien.

Roland Artur Berg

Sa 19. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8 Ustd., 11 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)

Kursnummer 41721

Digitale Fotografie: RAW und HDR finden Sie auf Seite 69.

Analoge Fotografie

Kleine Kunstwerke aus dem Schwarz-Weiß-Labor

Alles in Farbe, auf dem Chip gespeichert und im Display zu sehen: Das bietet die Digitalfotografie. Dass früher Filme in der Dunkelkammer entwickelt wurden, ist zwar noch nicht so lange her - scheint aber im digitalen Zeitalter fast vergessen. Schade: Denn gerade bei Schwarz-Weiß-Fotos lassen sich mit Vergrößerungsgerät und Fotopapier kleine Kunstwerke schaffen. Anfänger und Wiedereinsteiger können nach einer Geräteeinweisung Vergrößerungen ihrer mitgebrachten Negative erstellen und nach Herzenslust Verfremdungen oder Tonungen durchführen. Treffpunkt ist am Eingang Haupt- und Realschule. Bei Verspätung bitte Anja Wockenfuß anrufen: 01577 4042190.

Anja Wockenfuß

Mi 18:45 - 21:00 Uhr, ab 2. Nov. 2011

Schulzentrum Alexanderstr. 90; Fotolabor A 25,
Eingang Hauptschule

4-mal (12 Ustd.), 6 Tn.,

EUR 80 (zzgl. ca. EUR 15 Lehrmaterial)

Kursnummer 41730

Kurse zur Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 68.

Workshop: Digitale Fotografie

Schluss mit verwackelten Bildern

„Guck mal, ein Hund mit Sombrero auf dem Kopf. Den fotografier ich.“ Knips. Tolles Bild. Denkste! Verwackelt. Mist. - So war's früher. In Zeiten digitaler Fotografie drückt man einfach zehnmal auf den Auslöser, ein Bild vom Sombrero-Hund ist dann bestimmt was geworden. Mehr Wissenswertes über digitale Fotografie erfahren Sie in diesem Kurs: Technische Details (Zeit, Blende, ISO), richtige Objektwahl, optimaler Aufnahmeabstand, wichtige Aspekte des Lichts. Neues Wissen wird vor Ort umgesetzt. Gestaltungsregeln werden ausführlich besprochen. Es wird eine entsprechende Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Kamera, optimal Spiegelreflex oder eine vergleichbare mitzubringen.

Roland Artur Berg

Sa 24. Sept. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8 Ustd., 11 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)

Kursnummer 41740

Roland Artur Berg

Sa 15. Okt. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8 Ustd., 11 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)

Kursnummer 41741

Oldenburger Photo-Amateure

O. P. A.

Die Oldenburger Photo-Amateure - kurz O.P.A. - treffen sich jeden zweiten Freitag in der VHS Oldenburg zur Planung gemeinsamer Fotoaktivitäten und Ausstellungen. Themen wie Sichern und Archivieren von Fotos, digitale Bildbearbeitung, High Dynamik Range (HDR) oder auch das Digitalisieren von Dias werden gemeinsam besprochen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Nähere Informationen und Anmeldung über: Ulrich Hirsch, Telefon 0441 591098 oder: hirsch@oldenburg-kolleg.de.

Ulrich Hirsch

Fr 19:30 - 21:45 Uhr, 16. und 30. Sept., 14. Okt.,
11. und 25. Nov., 9. Dez. 2011, 6. und 20. Jan. 2012

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8-mal (24 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei

Die Anmeldung ist nur über den Dozenten Ulrich

Hirsch möglich.

Kursnummer 41750

Kurse zum Thema „Neue Medien“ finden Sie auf Seite 85.

Fotoexkursion

Kramermarkt - mal ganz anders

Die ungewohnte Atmosphäre des Oldenburger Kramermarktes am Sonntagmorgen, außerhalb des Trubels, wenn die Fahrgeschäfte und Buden noch geschlossen haben, bietet jede Menge außergewöhnliche Motive. Der Kurs wendet sich an alle, die gerne gemeinsam fotografieren, die Bilder auswerten möchten und sich mit der eigenen Fotoausrüstung auskennen. Bitte mitbringen: Kamera digital oder analog.

Ingo Kürten

Vorbesprechung: Di 27. Sept. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr

Exkursion: So 2. Okt. 2011, 9:00 - 12:00 Uhr

Bildbesprechung: Di 11. Okt. und 18. Okt. 2011,

19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

4-mal (15 Ustd.), 12 Tn., EUR 59

Findet in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41752

Fotoexkursion: Oldenburger Hafen- und Bahnhofsviertel

Unerforschte Ecken und alter Charme

Aufgebockte alte Schiffe, verwinkelte, unerforschte Ecken, Silos, Wasser und viele interessante Motive bietet das Hafen- und Bahnhofsviertel. Durch die Sanierungsarbeiten des Bahnhofsviertels haben sich die Atmosphäre und das Bild dieses Stadtteils verändert. Gemeinsam spüren die Kursteilnehmer den alten Charme des Viertels auf und halten ihn in ausdrucksvollen Fotos fest. Voraussetzung: Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Kamera.

Susanne Barelmann

Vorbesprechung: Fr 23. Sept. 2011, 18:00 - 19:00 Uhr
Exkursion: Sa 24. Sept. 2011, 11:00 - 15:00 Uhr
Bildbesprechung: So 16. Okt. 2011, 13:30 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3-mal (12 Ustd.), 15 Tn., EUR 54

Kursnummer 41753

 **Individuelles Fotobuch erstellen**
Wer Fotoalben mag, wird Fotobücher lieben
finden Sie auf Seite 86.

Fotoexkursion: Friedhof Riensberg in Bremen

Wer meint, auf dem Friedhof könne man keine Fotos machen, der irrt! Der Friedhof Riensberg, der parkähnlich an einem See angelegt ist, bietet eine Anzahl guter Motive. Es gibt eine Menge wunderschöner Statuen und Reliefs auf den Grabsteinen. Nachdem wir die aufnahmetechnischen Erfordernisse besprochen haben, verbringen wir einen Tag auf dem Friedhof. Die Fotos werden dann im Kurs analysiert und besprochen.

Gisbert Kleinhalz

Vorbesprechung: Di 20. Dez. 2011, 20:00 - 22:15 Uhr
Einführung: Do 5. Jan. 2012, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: Sa 7. Jan. 2012, 10:15 - 14:00 Uhr
Bildbesprechung:
Do 12. und 19. Jan. 2012, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
5-mal (17 Ustd.), 14 Tn., EUR 62

Kursnummer 41756

 **Adobe Lightroom**
Die Softwarelösung für digitale Fotografie
finden Sie auf Seite 69.

Fotoexkursion: Elisabeth-Kinderkrankenhaus

Reportage von einer verlassenen Klinik

Einmalige Chance: Sie können eine Fotoreportage im leer stehenden, ehemaligen Elisabeth-Kinderkrankenhaus schießen. Das Gebäude aus den 30ern bietet viele Motive, z. B. das stilvolle, organisch geformte Treppenhaus oder die morbide Atmosphäre in leeren Räumen und auf langen Fluren. Hier und da sind noch Spuren des ehemaligen Klinikalltags zu entdecken. Voraussetzung: eigene Kamera, Grundkenntnisse.

Anja Wockenfuß

Vorbesprechung: Mi 21. Sept. 2011, 18:00 - 18:45 Uhr
Exkursion: So 25. Sept. 2011, 11:00 - 15:30 Uhr
Bildbesprechung: Mi 12. Okt. 2011, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3-mal (10 Ustd.), 9 Tn., EUR 52

Kursnummer 41757

Fotoexkursion mit Weinprobe

Bremer Ratskeller

Der Bremer Ratskeller ist mit seinem mehr als 600-jährigem Bestehen der älteste Weinkeller Deutschlands. Die Fotoexkursion führt hinter die Kulissen des öffentlich zugänglichen Restaurants (z. B. Fasslager, verschiedene Kellerbereiche und die Schatzkammer). Dabei ist einiges über die Ge-

schichte des Weinkellers zu erfahren. Und natürlich gibt es die Möglichkeit, in Ruhe zu fotografieren. Darüber hinaus steht eine kleine Weinkostprobe auf dem Programm. Am letzten Kurstermin findet eine Bildbesprechung statt. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital) und Stativ.

Anja Wockenfuß

Vorbesprechung: Mi 28. Sept. 2011, 17:45 - 18:30 Uhr
Exkursion: Fr 30. Sept. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildbesprechung: Do 3. Nov. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3-mal (8 Ustd.), 10 Tn., EUR 64 (inkl. Führung durch den Weinkeller, ein Glas Wein und ein Schokoladen-trüffel) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41758

Anja Wockenfuß

Vorbesprechung: Do 3. Nov. 2011, 18:00 - 18:45 Uhr
Exkursion: Fr 4. Nov. 2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildbesprechung: Di 22. Nov. 2011, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3-mal (8 Ustd.), 10 Tn., EUR 64 (inkl. Führung durch den Weinkeller, ein Glas Wein und ein Schokoladen-trüffel) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41759

 **Vinarium -**
über die Sinne zum Genuss
finden Sie ab Seite 8.

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg, Karlstraße 25

1. Etage

Andreas Letzel (Fotografie und Installation)

noch bis zum 20. Jan. 2012

2. Etage

„25 Jahre Oldenburger Photo-Amateure“

noch bis zum 31. Jan. 2012

3. Etage

„Wege zur Abstraktion.“ Eine Ausstellung von Theo Haasche und Kursteilnehmern

noch bis zum 15. Okt. 2011

3. Etage

„Stille Heldinnen – Afrikas Großmütter im Kampf gegen HIV/ Aids“, eine Ausstellung in Kooperation mit HelpAge Deutschland, Fotos: Christoph Gödan

2. Nov. - 4. Dez. 2011

Eröffnung: Mi, 2. Nov. 2011, 18:00 Uhr, LzO Forum

4. Etage

Thea Koch-Giebel (Malerei)

noch bis zum 20. Januar 2012

Weitere Informationen unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Fotografie und Film / Darstellende Kunst

Porträtfotografie

Workshop für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Gute Fotografen kennen keine schlechten Bedingungen. Bei diesem Workshop lernen Sie, auch bei widrigen Verhältnissen wie grellem Sonnenlicht oder Blitzlichteinsatz eine gute Porträtaufnahme zu machen. Ein Modell steht zur Verfügung. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital).

Gisbert Kleinhalz

Vorbesprechung: Di 20. Sept. 2011, 19:00 - 21:00 Uhr
Aufnahmetechnik:

Do 22. Sept. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr

Fotoexkursion: Sa 24. Sept. 2011, 11:00 - 15:00 Uhr
Bildbesprechung:

Do 29. Sept. 2011, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02

4-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 54 (inkl. Modellkosten)

Kursnummer 41760

Das inszenierte Porträt

Workshop für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Porträts richtig zu fotografieren, ist eine Kunst - erfordert dies doch einen kenntnisreichen Umgang mit dem Licht. In diesem Kurs wird ein Fotomodell „in Szene“ gesetzt und die Teilnehmer lernen Schritt für Schritt ein professionelles Herangehen an die Lichtgestaltung mit Kamera- und Studioblitz. Mithilfe der Digitaltechnik werden die einzelnen Arbeitsschritte für jedermann klar nachvollziehbar visualisiert und weiter gemeinsam erarbeitet. Am Ende des Workshops können die Aufnahmen als Image-CD mitgenommen werden. Bitte mitbringen: Kamera.

Roland Artur Berg

So 8. Jan. 2012, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8 Ustd., 10 Tn., EUR 72 (inkl. EUR 20 Modellkosten)

Kursnummer 41761

„Stellt Euch mal da auf!“

Familien besser fotografieren - ein Einsteiger-Workshop

Ambitionierten Fotografen stehen bisweilen die Haare zu Berge, wenn sie in Familienalben blicken. Immer die gleichen Motive, fein säuberlich ordentlich aufgereiht: Vater, Mutter, Kind, nur der Hintergrund wechselt. Dass es möglich ist, die Familie auch interessanter im Bild festzuhalten, ist ein Thema dieses Workshops für Einsteiger. Die richtige Belichtung, Farbtreue, gestochen scharfe Fotos sind weitere Themen. Der gekonnte Umgang

mit wechselnden Licht- und Motivsituationen wird unter Anleitung eines Profis spielerisch in geselliger Runde geübt. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare).

Roland Artur Berg

Fr 18. Nov. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

8 Ustd., 11 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 5 Lehrmaterial)

Kursnummer 41763

Vom Alltagslook zum Fotomodell-Style

Fotoevent besonders für Frauen

Hier wird jede Teilnehmende in Zusammenarbeit mit einer ausgebildeten Stylistin typgerecht oder kreativ gestylt. Außerdem werden wir in einem zum jeweiligen Styling passenden Lichtaufbau, unter Hilfestellung vom Profifotografen, uns gegenseitig - in SW und Farbe - porträtieren. Die Aufnahmen können auf CD mitgenommen werden. Die entsprechende Ausrüstung wird gestellt.

Roland Artur Berg

Sa 29. Okt. 2011, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

8 Ustd., 10 Tn., EUR 72 (inkl. EUR 20 für Styling)

Findet in den Herbstferien statt.

Kursnummer 41765

Workshop im Fotostudio

Porträtaufnahmen wie ein Profi

Beim gemeinsamen Arbeiten im Studio werden Grundkenntnisse der Beleuchtung mit Blitz und Dauerlicht sowie Wissenswertes zu Posen und Regie vermittelt. Die erworbenen Kenntnisse werden sich auch auf Portraits bei Tageslicht oder im Heimstudio anwenden lassen. Jeder Kursteilnehmer wird unter professioneller Leitung mindestens drei Teilnehmer porträtieren und auch selbst portraitiert werden. Kenntnisse der eigenen Kamera und Vorkenntnisse in der Fotografie erforderlich. Bitte mitbringen: Digitalkamera.

Volker Kunkel

So 18. Sept. 2011, 10:00 - 18:30 Uhr

Fotostudio Schehnberger Weg 15a; Wardenburg

10 Ustd., 10 Tn., EUR 55 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41768

Volker Kunkel

So 8. Jan. 2012, 10:00 - 18:30 Uhr

Fotostudio Schehnberger Weg 15a; Wardenburg

10 Ustd., 10 Tn., EUR 55 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41769

Objektfotografie und Beleuchtung

Erhellende Tipps im Fotostudio

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stillleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich.

Volker Kunkel

Vorbesprechung: Mi 2. Nov. 2011, 19:15 - 21:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Raum 4.13

Wochenende

12. / 13. Nov. 2011, Sa/So 10:00 - 16:15 Uhr

Fotostudio, Schehnberger Weg 15a, Wardenburg

18 Ustd., 12 Tn., EUR 65 Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer 41770

Fotografie für den beruflichen Einsatz

Praktische Übungen im Fotostudio

finden Sie auf Seite 68.

Oldenburg
FILMFESTIVAL

FOTOWETTBEWERB

Filmfest Oldenburg vom 14. bis 18. September

Glamourfotografie am roten Teppich des Filmfest Oldenburg! Ob bei der Eröffnung, der Enthüllung des Sterns auf dem Oldenburger Walk of Fame oder bei der großen Filmfestgala. Fangen Sie den Flair Hollywoods in einem fotografischen Moment ein.

Dieses Jahr sucht das Festival die besten Bilder engagierter Hobbyfotografen und schreibt einen Wettbewerb aus. Lassen Sie sich offiziell für die Press-Line am roten Teppich nominieren und gewinnen Sie aufregende Preise.

Weitere Informationen unter www.filmfest-oldenburg.de/service/fotowettbewerb



Fotogramme

Im Fotolabor

Wunderschöne Unikate entstehen durch das einfache Prinzip der kameralosen Fotografie: Alltagsgegenstände werden auf lichtempfindlichem Fotopapier abgebildet. Oft entsteht ein verblüffender Eindruck von Dreidimensionalität und Fremdartigkeit. Wir arbeiten u.a. mit wertvollen alten Barytypapieren. Treffpunkt ist am Eingang Haupt- und Realschule. Bei Verspätung bitte Anja Wockenfuß anrufen: 01577 4042190. Bitte mitbringen: interessant geformte kleine Dinge bzw. Pflanzenblätter sowie Fotopapier (falls vorhanden).

Anja Wockenfuß

Sa 11:30 - 13:45 Uhr, ab 8. Okt. 2011

Schulzentrum Alexanderstr. 90; Fotolabor A 25
2-mal (6 Ustd.), 6 Tn., EUR 64 (zzgl. ca. EUR 5 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 41780

Die vier Jahreszeiten im Privatkino zum Laufen brineen

Trickfilm-Workshop für Kinder

finden Sie auf Seite 136.

Darstellende Kunst

Theaterarbeit im Oldenburgischen Staatstheater

Theaterarbeit - Stück, Konzept, Inszenierung

Wie entsteht eigentlich eine Inszenierung? Und wer sucht die Stücke aus, die wir jeden Abend im Theater vorgeführt bekommen? Und wird eigentlich alles bedacht und geplant, bevor ein Stück zur Premiere kommt? Anhand ausgewählter Produktionen des neuen Spielplans wird Ihnen hier ein Einblick in die praktische Theaterarbeit geboten. In Gesprächen mit Dramaturgen, Regisseuren und Choreographen sollen die Themen Spielgestaltung, Entstehung einer Aufführungskonzeption und deren Umsetzung behandelt werden.

Hans-Joachim Dohrmann / Cornelia Ehlers /

Sebastian Hanusa / Katharina Ortmann /

Jörg Vorhaben / Johanna Wall

Mo 19:30 - 21:00 Uhr, ab 10. Okt. 2011

Treffpunkt: Staatstheater; Bühnenpforte (rückwärtiger Eingang); Roonstraße

10-mal (20 Ustd.), 25 Tn., EUR 55

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs findet nicht am 19. Dez. 2011 statt.

Kursnummer 41820

Darstellende Kunst: Clown

Entdecke die Freiheit

Ein Clown darf alles: schrecklich dumm sein, sich unglaublich schön finden, Tabus brechen und mit all seiner Neugierde die Welt entdecken. Ob Pastor, Lehrerin oder Malermeister, das Seminar richtet sich an alle, die einmal Lust haben, die alltäglichen Rollen des Lebens zu durchbrechen und den eigenen Clown in sich zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und rote Nasen sind vorhanden. Bitte mitbringen: saubere Schuhe oder Hallenschuhe.

Katrin Schußmann

Mo 19:45 - 22:00 Uhr, ab 12. Sept. 2011

Waldorfschule; Blumenhof 9; kleiner Eurythmiesaal (im Pavillon)

4-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 50

Kursnummer 41840

Tag der offenen Tür in den VHS-Kunstwerkstätten

Am Samstag, 3. September 2011 laden wir Sie zum 2. Tag der Offenen Tür in die VHS-Kunstwerkstätten ein. Das ausführliche Programm finden Sie auf Seite 116.

Jonglieren

Konzentration im Fluge

Die Bälle fliegen im Kreis, der Künstler lacht, das Publikum staunt. Jonglieren übt eine ungebrochene Faszination auf Menschen aus. Sie würden das auch gerne können? Sehr gut, dann lernen Sie es! Sie tun damit etwas für Ihre Entspannung und schulen Ihre Konzentration auf Rhythmus und Bewegungsabläufe. Und ganz wichtig: Es macht richtig Spaß! Bitte mitbringen: Saubere Schuhe oder Hallenschuhe, Jonglierbälle soweit vorhanden.

Dirk Klose

Wochenende 10. / 11. Dez. 2011

Sa/So 14:00 - 17:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20

10 Ustd., 10 Tn., EUR 40

Kursnummer 41850

Jonglieren

Für Kinder von 10 - 13 Jahren

finden Sie auf Seite 136.

O

OLDENBURGISCHES
STAATSTHEATER

SPIELZEIT 2011.2012

Oper | Schauspiel | Tanz | Junges Staatstheater | Niederdeutsches Schauspiel | Konzert

OLDENBURGISCHES STAATSTHEATER: WWW.STAATSTHEATER.DE * KARTEN: 0441.2225-111

SPUL von Georg Friedrich Händel - Wiederaufnahme Spielzeit 2011/2012

Literatur

Spannend bis zum Schluss!

Romane und Geschichten schreiben - Struktur, Stil, Tipps

Schreiben kann jeder, möglicherweise, aber auch eine komplexe Geschichte erzählen, die den Leser bis zum Schluss fesselt? Wer sich mit dem Gedanken trägt, einen Roman zu verfassen - oder die Biografie einer interessanten Persönlichkeit, vielleicht sogar die eigene Geschichte, der sollte zunächst diesen Kurs besuchen. Denn jede Geschichte, jeder Roman braucht eine Struktur. Der Kurs vermittelt einen Überblick über Schreibtechniken und Erzählgerüste. Darüber hinaus sind praktische Werkzeuge für die Textentwicklung sowie ein Überblick über Schreib- und Kreativitätstechniken Thema. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Sandra Thoms
Fr 17:30 - 19:00 Uhr, ab 16. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2-mal (4 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 25 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 41908

Wie finde ich einen Verlag?

Wege zur Veröffentlichung

Was tun, wenn das Erstlingswerk verfasst ist und nun publiziert werden soll? Wohin mit dem Manuskript? Wie findet der ambitionierte Verfasser einen Verlag? In diesem Kurs erhalten Autoren einen Einblick in die Verlagsarbeit und detaillierte Informationen darüber, welche Punkte beim Einreichen eines Manuskripts und bei der späteren Zusammenarbeit zu beachten sind. Darüber hinaus gibt der Kurs Antworten auf die Fragen, welcher Verlag der richtige für das Manuskript ist, wie ein Autorenvertrag aussieht und wie sich Honorare errechnen. Weitere Publikations-Möglichkeiten wie Druckkostenzuschuss-Verlage und der Selbstver-

lag werden ebenfalls erläutert. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Sandra Thoms
Sa 22. Okt. 2011, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Tn., EUR 23 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Genre Ihres Romanprojekts an.
Kursnummer 41909

Eigene Lebensgeschichte(n) schreiben

Einführung in eine sinnvolle Schreibplanung

Liebevolle Menschen, schmerzreiche Erfahrungen, großartige Momente, Hoffnungen und Träume - das eigene Leben ist ein Puzzle bunter Erinnerungen. In diesem Kurs werden wir über eine sinnvolle Schreibplanung, mögliche Strukturen und Formen nachdenken. Es gibt Impulse, Ideen und Hinweise zu einem Verfassen von kurzweiligen autobiographischen Texten. Am Ende wird das eigene Werk kritisch überdacht und der Schreibentschluss ist auf einen konstruktiven, schöpferischen Schreibprozess vorbereitet. Bitte mitbringen: Schreibzeug, aktuelle Fragen und evtl. schon vorhandene Texte.

Maria Eilers
Sa 5. Nov. 2011, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8 Ustd., 12 Tn., EUR 28
Kursnummer 41911

Spiele

Doppelkopf

Für Anfänger

„Na, wo ist die Kreuz-Dame?“ Das ist eine der zentralen Fragen in diesem Kurs. Denn hier wird Doppelkopf gekloppt! Dabei werden Sie (nach den Vorgaben des Deutschen Doppelkopf-Verbandes) so fit in diesem Traditions-Kartenspiel gemacht, dass Sie in privater Runde ordentlich mitmischen können. Lernen Sie Spielregeln und Punkteaufschreiben - und so manchen Trick, um Ihr Punktekonto zu verbessern. Zusatzkosten für ein Kartenspiel: EUR 2.

Jürgen Ziechmann
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Okt. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 41970

Jürgen Ziechmann
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 2. Jan. 2012
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 41971

Doppelkopf

Für Fortgeschrittene

Jürgen Ziechmann
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 21. Nov. 2011
Kein Unterricht am Mo 28. Nov. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (8 Ustd.), 12 Tn., EUR 36
Kursnummer 41972

Skat

Ein Grundkurs für Frauen

„18, 20, zwei ...weg“ - Frauen und Skat? Geht das überhaupt? Natürlich! Wer als Frau schon immer mal die Faszination des Skatspiels in entspannter Atmosphäre kennenlernen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs vermittelt dieses facettenreiche Spiel nach den Deutschen Skatregeln in fröhlicher Runde von der Pike auf. Die Grundzüge des Spiels wie Reizen, Spielarten, Skatvokabular und Punkte notieren ermöglichen jeder Teilnehmerin, anschließend in privater Runde kräftig mitzureizen. Bitte mitbringen: Skatspiel, Schreibutensilien.

Annette Zierrath
Mo 19:00 - 21:15 Uhr, ab 12. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3-mal (9 Ustd.), 12 Tn., EUR 36
Kursnummer 41978



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim möchte der Öffentlichkeit einen Einblick in die Tierschutzarbeit vor Ort ermöglichen und bietet interessierten Tierfreunden, Schulen und anderen sozialen Einrichtungen kostenfreie Führungen durch das Tierheim an, um über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung unseren Schützlingen gegenüber, zu informieren.

Das Tierheim ist mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehrer Straße 412, 26131 Oldenburg

Spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung_10

Fachberatung

Andrea Meyer zu Natrup

Telefon: 0441 92391-33

E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

E-Mail: info@vhs-ol.de

Kochen, Backen, Klönen und mehr...

Ein atmosphärisches Adventswochenende

Advent, Advent, der Ofen brennt. An diesem Adventswochenende dreht sich alles ums gemeinsame Backen, Kochen und Genießen. Die Kursteilnehmer lernen die unterschiedlichen Gebräuche der Vorweihnachtszeit kennen. Außerdem bereiten sie gemeinsam ein leckeres Festtagsmenü, Kuchen und Weihnachtsgebäck zu. Stimmungsvolle Musik und schöne Weihnachtsgeschichten runden dieses Wochenende ab. Nähere Informationen gibt es bei Thorsten Jung unter der Telefon: 0176 20731293.

Torsten Jung/Andrea Kropp
Wochenende 3. / 4. Dez. 2011
Sa/So 10:00 - 15:15 Uhr
Fröbelschule; Am EBkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Tn.,
EUR 60 (inkl. EUR 12 Lebensmittelumlage)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 71000

| Hinweise |

Die Kurse auf diesen Seiten richten sich in erster Linie an Menschen mit geistiger Behinderung. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist leider nicht möglich.

Winterrocken

Ein fetziges Winterwochenende

Weihnachten immer nur beschaulich? Es geht auch anders: Wir verwandeln gemeinsam die Fröbelschule in eine stimmungsvolle Winterlandschaft! Nach einer Schneeballschlacht verwöhnen wir uns mit Früchtepunsch, „Heiß auf Eis“, „Schneegestöber“ und weiteren „Fröstlichkeiten“. Stimmungsvolle Wintermärchen und fetzige Musik bilden den passenden Rahmen.

Nähere Informationen gibt es bei Torsten Jung unter der Telefon: 0176 20731293.

Torsten Jung
Wochenende 21. / 22. Jan. 2012
Sa/So 10:00 - 15:15 Uhr
Fröbelschule; Am EBkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Tn.,
EUR 60 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 71001

Kreativwerkstatt Lesen und Schreiben

Viele Wege führen zum Glück

Lesen und Schreiben eröffnen viele Möglichkeiten, die Welt zu erkunden. In der Kreativwerkstatt beschäftigen sich die Teilnehmer mit dem Thema „Oldenburg und andere Lieblingsorte“ und verfassen dazu eigene Texte. Eine Teilnahme an den bisherigen Lese- und Schreibkursen ist nicht erforderlich.

Erika Oehne/Jens Meyer
Mo 14:15 - 15:45 Uhr, ab 12. Sept. 2011
Gemeinnützige Werkstätten; Rennplatzstr. 203; Unterrichtsraum
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 60 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 71010

Rechnen am Computer

Entdecken Sie die Welt der Tasten und Zahlen

Computer bieten so viele Möglichkeiten - z.B. Lernsoftware zur Mathematik! Und an die Tasten wir uns in kleinen Schritten heran. Angefangen vom Einschalten des Computers über die einzelnen Funktionen der Tasten bis zum Gebrauch von Lernprogrammen für unterschiedliche Niveaus mit denen wir das Rechnen üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erika Oehne/Jens Meyer
Do 14:15 - 15:45 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 55 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 71011

Im Café Kurswechsel arbeiten Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und seien Sie zu Gast im Café Kurswechsel – Ihr Ort für Kaffee, Kultur und Genuss im VHS-Haus in der Karlstraße.

Lassen Sie sich in stilvollem Ambiente und freundlicher Atmosphäre mit verschiedenen Kaffee- und Teespezialitäten verwöhnen. Geboten wird ein wechselndes Tagesangebot mit belegten Brötchen, kleinen Snacks, Suppen und frisch gebackene Kuchen.

Bei uns finden Sie eine Vielzahl nützlicher und schöner Dinge



Spielsachen, Wohn- und Tischaccessoires, Eisernes und Kunstvolles

Kleine Kirchenstraße 5 ☎ (04 41) 2 05 68 97
26122 Oldenburg kdw@wfbm-oldenburg.de

cafékurswechsel



Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Ort für Kaffee, Kultur, Genuss im neuen VHS-Haus an der Karlstraße.

Foto: secretgarden | PHOTOCASE & STOCKWERK2

Alphabetisierung / Rechtschreibung / 2. Bildungsweg

Die Volkshochschule bietet Kurse an, in denen das Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf noch einmal gelernt werden kann. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg ist jederzeit möglich. Telefonische **Auskunft, Beratung und Anmeldung** ist **jederzeit** möglich. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Unter dem Motto „Bildung muss bezahlbar bleiben“ bittet der Hörerrat der VHS um Spenden für die Alphabetisierungsarbeit auf das Konto: 014-405625, LzO (BLZ 28050100).

Fachberatung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Integrationskurse mit Alphabetisierung

1245 Unterrichtsstunden: Das ist der Gesamtumfang der Integrationskurse mit Alphabetisierung. Sie richten sich an Migranten mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen das Ausländerbüro, die ARGE und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, das die Integrationskurse auch fördert. Die Teilnahme ist aber auch für Selbstzahler oder Personen mit anderweitiger Förderung möglich. Inhaltlich gliedern sich die Kurse in Module mit je 100 Unterrichtsstunden. Nach 12 Modulen legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer“ ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 und B1 nachweisen können. Außerdem findet ein Orientierungskurs mit 45 Unterrichtsstunden statt, der ebenfalls mit einer Prüfung abschließt. Die Anmeldung ist nur nach einer **persönlichen Beratung** möglich. Durch einen Einstufungstest kann eine Zuordnung in Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Kurse erfolgen.

Basissprachkurs

Dauer: 22. Aug. 2011 - 9. Okt. 2012
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn
Kursnummer 11B72104

Basissprachkurs

Dauer: 23. Mai 2011 - 22. Jan. 2013
Di - Fr 8:30 - 12:00 Uhr
311-mal (1245 Ustd.), 12 Tn
Kursnummer Z72105

Aufbausprachkurs A

Dauer: 18. Jan. 2011 - 24. Sept. 2013
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn
Kursnummer Z72103

Aufbausprachkurs A

Dauer: 1. Sept. 2010 - 13. Febr. 2012
Di - Fr 8:30 - 12:00 Uhr
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn
Kursnummer Y72101

Wiederholerkurs

Elke Kuhlmann/Jörg Carpus
Mo - Do 13:30 - 16:45 Uhr, ab 22. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
Kursnummer W72106

Integrationskurs mit Alphabetisierung für Jugendliche

Yvonne Holling
Mi und Do 14:00 - 16:30 Uhr, ab 24. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
Kursnummer Y72102

Alphabetisierung in der Zweitsprache Deutsch

Grundkurs

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten, die die lateinischen Schriftzeichen als Basis für den Sprachkurs erlernen wollen.

Tri Huy Dang
Mi, Do und Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 24. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
24-mal (96 Ustd.), 10 Tn., EUR 98
Kursnummer 11B72105



Alphabetisierung und Grundbildung

Fachberatung Grundbildungskurse

Achim Scholz

Telefon: 0441 92391-53
E-Mail: scholz@vhs-ol.de

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Intensivkurs am Vormittag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit größeren Schwächen in der Schriftsprache. Die Grundlagen von Wortbildung und Rechtschreibung werden erarbeitet und geübt. Das Unterrichtsmaterial wird von den Kursleitenden vorbereitet.

Kathleen Bleßmann/Nadine Engel/Karsten Cornelius
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 22. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
97-mal (388 Ustd.), 8 Tn., EUR 584 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 72110

Lesen und Schreiben von Anfang an

Achim Scholz
Di und Do 19:30 - 21:00 Uhr, ab 23. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
40-mal (80 Ustd.), 8 Tn., EUR 128 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 72111

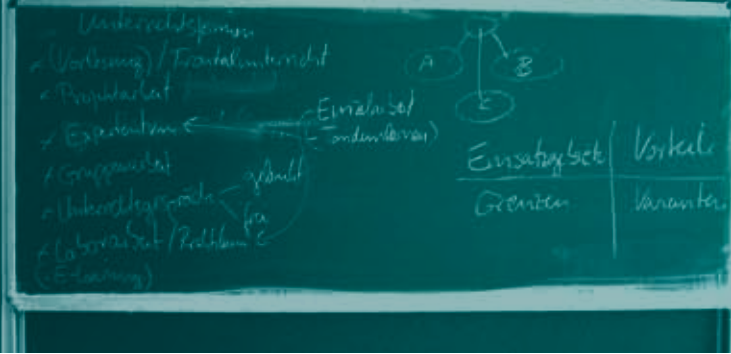
Kathleen Bleßmann
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
40-mal (80 Ustd.), 8 Tn., EUR 128 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 72112

Gisela Matthiessen
Di und Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 23. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
40-mal (80 Ustd.), 8 Tn., EUR 128 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 72113

Nadine Engel
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
40-mal (80 Ustd.), 8 Tn., EUR 128 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 72115

Lesen für Fortgeschrittene

Kathleen Bleßmann
Di 19:45 - 20:30 Uhr, ab 23. Aug. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02
20-mal (20 Ustd.), 8 Tn., EUR 35
Kursnummer 72116



Wortbildung und Rechtschreibung

Intensivkurs am Vormittag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit größeren Schwächen in der Schriftsprache. Die Grundlagen von Wortbildung und Rechtschreibung werden erarbeitet und geübt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin vorbereitet.

Kathleen Bleßmann

Di 9:00 - 12:30 Uhr, ab 23. Aug. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08

20-mal (80 Ustd.), 10 Tn., EUR 128 (inkl. Kopierkosten)

Kursnummer 72119

Schreiben am Computer

Hier klappert's an der Kiste

Eigentlich ist ein Computer dumm! Doch mit der richtigen Software gefüttert, kann er eine große Hilfe sein. Zum Beispiel Ihnen, wenn Sie langsam und gründlich Ihre Rechtschreibung verbessern wollen. Nach einer Einführung in die Bedienung des Computers können Sie Texte erstellen. Außerdem bietet sich die Gelegenheit, erste Schritte ins Internet zu unternehmen.

Karsten Cornelius

Di 16:00 - 18:15 Uhr, ab 23. Aug. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02

20-mal (60 Ustd.), 7 Tn., EUR 93

Kursnummer 72122

Rechtschreibung und Grammatik

Intensivtraining Rechtschreibung

Korrigiere deine Fehler, bevor es andere tun!

„Angst und Bange machen.“ Aber: „Uns wird angst und bange.“ - Deutsche Rechtschreibung, neue Rechtschreibung, schwere Rechtschreibung. In diesem Kurs werden zahlreiche Probleme angesprochen, zum Beispiel Groß- und Kleinschreibung, Mitlautverdopplung oder Getrennt- und Zusammenschreibung. Auch die Zeichensetzung wird behandelt. Ferner besteht die Möglichkeit, individuelle Rechtschreibprobleme - besonders auch im Zuge der Rechtschreibreform - mit dem Kursleiter zu besprechen.

Dietmar Bräuer

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Sept. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12

16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 75

Kursnummer 72510

Fachberatung Anna Drosdowska

Telefon: 0441 92391-31

E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

2. Bildungsweg

Haupt- und Realschulabschlusskurse

An den Abschlussprüfungen zum Sekundarabschluss I – Haupt- oder Realschulabschluss oder zum Erweiterten Sekundarabschluss kann teilnehmen, wer die gesetzliche Schulpflicht erfüllt hat. Für die Realschulkurse sind ausreichende Kenntnisse in Englisch unbedingt erforderlich.

Es gibt an der VHS Oldenburg zwei Möglichkeiten, einen Vorbereitungslehrgang auf den Sekundarabschluss I – Realschulabschluss / Erweiterter Realschulabschluss zu besuchen, vormittags oder abends. Hauptschulabschlusskurse laufen nachmittags und abends. Vorbereitungslehrgänge, die mit der Prüfung abschließen, beginnen nach den Sommerferien. Die Laufzeit beträgt ein Jahr, bzw. die Kurse enden vor den darauf folgenden Sommerferien. Neue Vorbereitungslehrgänge beginnen nach den Sommerferien 2012. Voranmeldungen zu den geplanten Kursen sind ab sofort möglich.

Laufende Hauptschulkurse

Die Kurse haben im August 2011 begonnen und enden mit den Prüfungen im Sommer 2012. Ein nachträglicher Einstieg in die Vorbereitungslehrgänge ist nur nach Fachberatung möglich.

Kursnummer 11B74152 nachmittags

Kursnummer 11B74155 abends

Laufende Realschulkurse

Die Kurse haben im August 2011 begonnen und enden mit den Prüfungen im Sommer 2012. Ein nachträglicher Einstieg in die Vorbereitungslehrgänge ist nur nach Fachberatung möglich.

Kursnummer 11B74200 vormittags

Kursnummer 11B74202 abends

Laufende Z-Kurse

Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich.

Abendlehrgang seit Jan. 2011

Kursnummer Y74310

Vormittagslehrgang seit April 2011

Kursnummer Z74350

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Kurse)

Die VHS Oldenburg führt Tages- und Abendlehrgänge zur Vorbereitung auf die Zulassungsprüfung zum Hochschul- und Fachhochschulstudium nach der neuen Prüfungsordnung durch.

Abendlehrgänge beginnen jeweils im Januar, Tageslehrgänge im April. Diese Lehrgänge bereiten auf den allgemeinen Teil der Zulassungsprüfung vor, entsprechend der Verordnung über den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung. Die schriftlichen und mündlichen Prüfungen des allgemeinen Teils finden im Januar und Februar nach dem Ende der Vorbereitungslehrgänge statt.

Bei der Meldung zur Prüfung müssen folgende Zulassungsbedingungen erfüllt sein:

- abgeschlossene Berufsausbildung und zweijährige Tätigkeit im erlernten Beruf oder
- abgeschlossene Berufsausbildung und dreijährige Tätigkeit in unterschiedlichen Berufsbereichen oder
- fünfjährige qualifizierte Tätigkeit, wobei die selbstständige Führung eines Haushaltes mit Kinderbetreuung anerkannt wird
- Nachweis eines Schulabschlusses im Sekundarbereich I
- Nachweis einer langfristigen intensiven Vorbereitung auf die Prüfung

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Abendkurs)

Barbara Siebolds/Johanna-Ursula Dyga/

Karsten Cornelius

Mo 19:00 - 21:30 Uhr, ab 9. Jan. 2012

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03

149-mal (447 Ustd.), 20 Tn., EUR 820

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 11B74310L

Hinweise

Der nächste Vormittagskurs ist für April 2012 geplant. Voranmeldungen sind ab sofort möglich.

Zu allen Lehrgängen gibt es ausführliche Flyer, die in der VHS ausliegen oder als Download unter www.vhs-ol.de/zweiterbildungsweg zur Verfügung stehen.

Alphabetisierung / 2. Bildungsweg

| Einladung zum Weltalphabetisierungstag 2011 |

Die Ergebnisse der „leo – Level-One-Studie“ haben die Zahl von 4 Millionen funktionalen Analphabeten in unserer Bildungsrepublik Deutschland auf alarmierende 7,5 Millionen nach oben korrigiert. Wo bleibt angesichts der dramatischen Zahlen der Diskurs? Anlässlich des Weltalphabetisierungstages laden wir am Do, 8. Sept. 2011, um 11:30 Uhr in die VHS Oldenburg ein. Anmeldung unter marketing@vhs-ol.de oder 0441 92391-38

Grundschule / Gymnasium / Realschule / Hauptschule / VHS / weiterführende Schule / Universität ...
EGAL für welche Schulform!

Wir bestellen Ihnen
jedes lieferbare Buch –
und das zumeist
von heute auf morgen.

ISENSEE

Bücher · Spielzeug · Kunsthandwerk
Haarenstr. 20 · 26122 Oldenburg · Tel. 0441/3614240

| Offene Hochschule |

Vorbereitung auf ein Hochschulstudium ohne Abitur

Der Zugang zu Universitäten und Hochschulen wurde für beruflich Qualifizierte erheblich erweitert. Das neue Hochschulgesetz schafft in Niedersachsen wesentliche Voraussetzungen für eine höhere Durchlässigkeit im Bildungssystem, damit auch Menschen ohne Abitur nach ihrer beruflichen Qualifikationsphase studieren können. Diese Verzahnung von Berufsbildung und Hochschulen soll vielen Menschen neue Perspektiven eröffnen.

Für ein Studium ohne Abitur in einer beruflich orientierten Fachrichtung ist lediglich eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis, aber keine Zugangsprüfung erforderlich. Ein fachbezogener Hochschulzugang in ein berufsfremdes Studienfach kann durch eine Prüfung erfolgen. Die Volkshochschulen bieten die angemessene Vorbereitung als das „Handwerkzeug“ zum Hochschulstudium mit dem sogenannten „vhsConcept Hochschulzugang“ durch Beratung, Auslotung von Kompetenzen und eine fundierte modulare Schulung an.

Brücke zum Studium. Vorbereitung auf den Hochschulzugang an der VHS Oldenburg

Die Volkshochschule Oldenburg bietet im Rahmen des „vhsConcepts Hochschulzugang“ neben den klassischen Vorbereitungskursen auf die Z-Prüfung unterschiedliche Module an, die vor allem für diejenigen geplant wurden, die eine Hochschulzugangsberechtigung bereits haben. Die Module sollen die Bewerber fit für das Hochschulstudium machen, um den Anforderungen im wissenschaftlichen Umfeld gerecht zu werden. Der Weg zum erfolgreichen Studium wird unterstützt durch eine Anzahl von Modulen, die mit differenzierten Themen zur Vorbereitung auf das Studium angeboten werden. Als in sich geschlossene Veranstaltungen zu einem Thema umfassen sie zwischen 18 und 66 Unterrichtsstunden. Die in den Modulen zu erwerbenden Kompetenzen werden mit einem Zertifikat bescheinigt und können ggf. je nach Studienfach an den Hochschulen sogar als erbrachte Leistung auf das Studium angerechnet werden. Als Zielgruppen haben die Volkshochschulen dabei einerseits Berufstätige im Blick, die sich weiterentwickeln wollen und denen der Weg zum Studium bisher versperrt war. Andererseits können sich aber auch Abiturientinnen und Abiturienten des so genannten Doppeljahrgangs 2011 unverzichtbare Grundlagen für ein erfolgreiches Studium aneignen und damit Wettbewerbsvorteile für einen erfolgreichen Universitäts- oder Hochschulabschluss sichern.

■ Darstellung der Module vhsConcept Hochschulzugang

Grundmodul 1

Studium – das ist mein Weg
und bringe ich die
Voraussetzungen mit?

18 Unterrichtsstunden

Methodenmodul 1

Zeit- und
Selbstmanagement

38 Unterrichtsstunden

Kompetenzmodul 1

Gesellschaftsanalyse, soziale
und politische Kompetenz

38 Unterrichtsstunden

Wissenschaftsmodul 1

Einführung in das
wissenschaftliche Denken

66 Unterrichtsstunden

Grundmodul 2

Studium und Hochschule –
Rahmenbedingungen,
Chancen und Risiken

18 Unterrichtsstunden

Methodenmodul 2

Methodentraining und
Arbeitstechniken

38 Unterrichtsstunden

Kompetenzmodul 2

Medienkompetenz und
Informationsbeschaffung

38 Unterrichtsstunden

Wissenschaftsmodul 2

Erstellung einer
schriftlichen Arbeit

30 Unterrichtsstunden

Grundmodul 3

Interesse und Motivation
zum Studium und zur
Studienfach-Entscheidung

18 Unterrichtsstunden

Methodenmodul 3

Kommunikation,
Präsentation, Medieneinsatz

38 Unterrichtsstunden

Kompetenzmodul 3

Studium und
Zeitgeschehen

38 Unterrichtsstunden

Wissenschaftsmodul 3

Die Fassung einer Arbeit oder
Referates erstellen

30 Unterrichtsstunden

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Melanie Kahl

Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: kahl@vhs-ol.de

10 - Finger-Tastschreiben am PC

Nie wieder kreisende Finger!

Wo ist denn jetzt schon wieder das L? Und das a? Und wo ist bloß das n? Und das g, das s, das a, das m? Na, auch so langsam am PC? Dann ist es Zeit für diesen 10-Finger-Tastschreiben-Kurs. Er richtet sich an Schüler, die mit allen Fingern „blind“ schreiben wollen. Denn dann könnt ihr euch beim Tippen von Hausarbeiten oder anderen Texten auf das Wesentliche konzentrieren, nämlich die Inhalte. Ziel des Kurses ist die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes anhand des Lernprogramms „MS-TEX für Windows“. Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt. Ach ja, noch eine gute Nachricht: Mit dem Zehnfingerschreiben ist es wie mit dem Fahrrad fahren: Kannst du es einmal, verlernst du es nie wieder.

Renate Bosse
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 14. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 98 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65100

Jutta Behrens
Do 17:00 - 18:30 Uhr, ab 15. Sept. 2011
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 105 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65101

Berufsorientierung: Was passt zu mir?

ProfilPASS für Schüler von 15 bis 19 Jahren

Der Kurs lädt ein zu einer spannenden Entdeckungstour: Welcher Beruf passt am besten zu mir? Wie suche und wie finde ich meine persönlichen Stärken? Wie mache ich meine Kompetenzen sichtbar und wie stelle ich sie meinen Interessen gegenüber? Über das Medium „ProfilPASS“ gelingt dieser Abgleich spielend leicht! Im Mittelpunkt des Kurses stehen insbesondere die erworbenen Fähigkeiten, wie sie sich in Familie, Freizeit und Schule zeigen. Dieses Angebot ist speziell für Schüler im Alter von 15 bis 19 Jahren (Klassen 9 bis 12) konzipiert, die noch nicht genau wissen, welchen Beruf sie ergreifen wollen.

Dipl.-Ökonomin Cornelia Neumann
Mi/Do 19. / 20. Okt. 2011, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi/Do 26. / 27. Okt. 2011, 10:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 125 (inkl. ProfilPASS und eProfilPASS) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65105

Pferdekommunikation für Kinder

Liebvoller und pferdegerechter Umgang mit dem Pferd für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Reiten ist nicht alles: Hier lernst Du spielerisch Wissenswertes über das Wesen Pferd mit Übungen „auf Augenhöhe“ und durch den bewussten Einsatz der Körpersprache, sich einem Pferd klar und fair mitzuteilen. Dabei dient das Pferd sowohl als Lehrer als auch als Partner, um Deine Körperwahrnehmung zu schulen, das Selbstbewusstsein zu stärken, soziale Kompetenz zu fördern, Ängste und Unsicherheiten zu überwinden und natürlich auch Spaß und Bewegung in der Natur zu erleben. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Dr. Angela Kurylas
Mo 24. Okt. 2011, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Bornhorster See; Fliehweg;
Ecke Nedderlandsweg
3 Ustd., 12 Tn., EUR 15 Findet in den Ferien statt.

Kursnummer 65200

Kochen mit Kindern - Jetzt kochen wir!

Beim gemeinsamen Kochen soll das eigene Tun im Mittelpunkt stehen. Die Kinder dürfen sich im Schneiden, Rühren, Mixen und Pürieren ausprobieren. Nach einer kurzen Einführung in die „Kü-

chenregeln“ zaubern wir aus frischen Zutaten ein köstliches, kindgerechtes 3-Gänge-Menü, welches wir anschließend gemeinsam genießen! Bitte mitbringen: Schürze. Für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Dipl. oec. troph. Tabea Lurati
Sa 14. Jan. 2012, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 10 Tn., EUR 30
Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65201

GSG Mieterrabatt

Sinnesschulung für Kinder - „Schmecken mit allen Sinnen“

Abwechslung ist Trumpf

Kinder dürfen ihre Lust auf Abwechslung beim Essen nicht verlieren, ebenso wenig wie ihren Geschmackssinn. Die Sinnesschulung bietet den Kindern die Möglichkeit, Lebensmittel als „Erlebnis“ für Auge, Hand, Nase und Zunge zu erfahren. Mit frischem Obst und Gemüse sowie Kräutern werden die Sinne der Kinder angesprochen. Die Kinder schulen mit kleinen Experimenten die Fähigkeit zu riechen und zu schmecken und lernen Qualitäts- und Geschmacksunterschiede zu erkennen. Sei' dabei - bestehe das Abenteuer der Sinne! Für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Dipl. oec. troph. Tabea Lurati
Sa 1. Okt. 2011, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65205

GSG Mieterrabatt

Kinder an den Tisch

Einfache Umgangsformen

Wann setze ich mich? Wie ist es mit der Serviette richtig und wann trinkt man? Wofür ist welches Besteck? Wenn du gerne wissen möchtest, wie die Regeln beim Essen sind, dann bist du hier richtig. Spielerisch lernen wir die wichtigsten Regeln bei Tisch. Gemeinsam essen wir verschiedene Speisen. Für Kinder von 6-8 Jahren.

Antje Schmidt-Kunert
Fr 16. Sept. 2011, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn., EUR 37 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65052

GSG Mieterrabatt



🎿 Inline-Skating für Kinder von 6 - 10 Jahren

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor solltet ihr die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und Bremsen. Darüber hinaus übt ihr Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenk.

Holger Ameling

Sa 19. Nov., So 27. Nov. und Sa 3. Dez. 2011
10:00 - 12:15 Uhr

Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Sporthalle
3-mal (9 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 33 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65250

🥋 Selbstverteidigung für Kinder

Für den Fall der Fälle

In einer perfekten Welt gäbe es diesen Kurs nicht. Aber leider gibt es keine perfekte Welt - und daher können Kinder (8-12 Jahre) hier spielerisch lernen, wie sie sich bei gewaltsamen Übergriffen wehren können. Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention, gearbeitet wird auch an Distanzschulung und der Befreiung aus Gefahrensituationen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung.

Dagmar Kersten/Erik Beuschel

So 27. Nov. 2011, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

4 Ustd., 14 Tn., EUR 30 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65255



Dagmar Kersten/Erik Beuschel

So 27. Nov. 2011, 14:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19

4 Ustd., 14 Tn., EUR 30 Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65256

🎬 Trickfilm-Workshop für Kinder von 8 - 12 Jahren

Die vier Jahreszeiten im Privatkino zum Laufen bringen

Kinder aufgepasst: Wir wollen herausfinden, wie jeder von euch den Herbst, den Winter den Frühling und den Sommer erlebt. Was ist schön an den Jahreszeiten und was ist nicht so schön? Ihr erzählt eure eigenen Geschichten und diese werden dann mit euren selbst gestalteten Bildern und Figuren spannend, lustig und außergewöhnlich gemeinsam zu einem Trickfilm animiert. Bitte mitbringen: alte Zeitschriften zum Zerschneiden, Stifte, Farben, buntes Papier oder Karton, Schere, Klebstoff und alles, womit Ihr basteln könnt, sowie kleine Figuren, Puppen oder Spielzeuge.

Alexander Beste

Mi/Do 19. / 20. Okt. 2011, 10:15 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13

13 Ustd., 10 Tn., EUR 42 Keine Ermäßigung möglich.

Findet in den Herbstferien statt.

Kursnummer 65401

🥁 Trommeln für Kinder von 6 - 11 Jahren

Gruppenrhythmisches Mutmachererlebnis

Kinder lieben die Trommel wie kaum ein anderes Instrument. Und das hat gute Gründe: Beim Trommeln spüren die Kinder den eigenen Rhythmus und können sich direkt ausdrücken. Mit einer Gruppe zu trommeln, ist zudem ein wunderbares, Mut machendes Erlebnis! Die Kinder spüren die Kraft der Gemeinsamkeit. Trommeln ist auch gut für die Entwicklung: Rhythmusgefühl, Konzentrationsfähigkeit und motorische Fähigkeiten werden gefördert. Leihinstrumente sind vorhanden.

Komi Amefiohoun

Sa 10:00 - 11:30 Uhr, ab 12. Nov. 2011

Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Gartensaal
5-mal (10 Ustd.), 10 Tn., EUR 58 (inkl. Lehrmaterial und Leihgebühr) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65430

🎪 Jonglieren

Für Kinder von 10 - 13 Jahren

Jonglieren ist nicht nur toll, es kann auch die allgemeine Geschicklichkeit und Konzentration fördern. Um Jonglieren zu können, muss regelmäßig geübt werden. Das erfordert zwar Disziplin, doch die Anstrengung zahlt sich aus. Damit das Üben nicht langweilig wird, gibt es zahlreiche Variationen mit ein, zwei oder drei Bällen. Und wer einmal gelernt hat, drei Bälle in der Luft zu halten, der schafft auch noch mehr. Bitte mitbringen: saubere Schuhe oder Hallenschuhe, Jonglierbälle soweit vorhanden.

Dirk Klose

Do 11:00 - 12:30 Uhr, ab 20. Okt. 2011

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

2-mal (4 Ustd.), 10 Tn.,

EUR 20 Keine Ermäßigung möglich.

Findet in den Herbstferien statt.

Kursnummer 65445

🔍 Entdecke die Schrift

Lernförderung bei Lese- und Rechtschreibproblemen

Lesen und Schreiben fällt manchmal schwer. In diesem Kurs können 9- bis 11-Jährige ihre Schriftsprach-Kompetenzen verbessern. Hier werden Rechtschreibstrategien und Lesetechniken vermittelt. Die Freude am Lernen sowie die Motivation stehen dabei stets im Mittelpunkt: mit Lernspielen und Lernprogrammen am Computer, mit der Gestaltung eigener Texte und Lernmaterialien. In begleitenden Gesprächen erhalten Eltern zudem Beratung und Hilfen im Umgang mit den Lernproblemen ihrer Kinder.

Kathleen Bleßmann

Do 16:15 - 17:45 Uhr, ab 15. Sept. 2011

Elterngespräche nach Vereinbarung.

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16

15-mal (45 Ustd.), 7 Tn., EUR 235 (inkl. Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 65500

| Filmvergnügen im Original |

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkinos, Johannisstraße 17, Oldenburg werden Filme im Original mit deutschen Untertiteln gezeigt. Die Filme laufen am Sonntag beginnen um 11:30 Uhr. Für Kursteilnehmer der VHS kostet der Eintritt EUR 6. Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum. Weitere Informationen auf Seite 41.

Bildungsurlaub

Bitte beachten Sie:

Fast alle Veranstaltungen sind Wochenseminare und dauern von Montag bis Freitag.
Bei der Konzeption der Seminare ist davon ausgegangen worden, dass Bildungsurlaube der Weiterbildung dienen, daher ist täglich eine Mindeststundenzahl für den Unterricht notwendig.
Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung für den Arbeitgeber, dem Sie Ihre Entscheidung mindestens 4 Wochen vor Seminarbeginn unter Angabe des Termins und der Bildungsveranstaltung mitteilen müssen.
Nach Beendigung des Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage für Ihren Arbeitgeber.
An diesen Seminaren können alle Interessenten, also auch Nicht-Berufstätige, teilnehmen.



= Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Jeder Arbeitnehmer in Niedersachsen hat seit dem 1. Januar 1975 das Recht auf Bildungsurlaub; seit dem 1. Januar 1991 gilt das neue Bildungsurlaubsgesetz. Dort heißt es unter anderem:
§ 2.1 Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen.
§ 2.2 Arbeitnehmer sind Arbeiter, Angestellte sowie die zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten.
§ 2.3 Der Anspruch auf Bildungsurlaub kann erstmals nach 6-monatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.
§ 2.4 Der Anspruch des Arbeitnehmers auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres.
§ 4 Arbeitnehmer dürfen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nach diesem Gesetz nicht benachteiligt werden.
§ 5 Bildungsurlaub wird vom Arbeitgeber ohne Minderung des Arbeitsentgelts gewährt.
Die mit * gekennzeichneten Kurse sind nicht nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz genehmigt.

Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Sprachen

52715B	Englisch Kompakt: Refresher A1, Teil I	05.09.-09.09.11	Seite 25
52725B	Englisch Kompakt: Refresher A2, Teil I	26.09.-30.09.11	Seite 25
52731B	Englisch Kompakt: Refresher B1, Teil I	09.01.-13.01.12	Seite 25
52736B	Business English Kompakt: Pre-Intermediate (B1) Teil II	07.11.-11.11.11	Seite 25
52742B	Business English Kompakt: Intermediate (B2)	23.01.-27.01.12	Seite 25
53721B	Französisch Kompakt: A2, Teil II	05.09.-09.09.11	Seite 28
53730B	Französisch Kompakt B1	10.10.-14.10.11	Seite 28
53736B	Französisch Kompakt: Conversation B1 (Teilzeit)*	06.02.-10.02.12	Seite 28
54720B	Italienisch Kompakt: A2, Teil I	05.12.-09.12.11	Seite 31
54725B	Italienisch Kompakt: Conversazione (B1) (Teilzeit)*	06.02.-10.02.12	Seite 31
57512B	Spanisch Kompakt: A1, Teil III	29.08.-02.09.11	Seite 40
57520B	Spanisch Kompakt: A2, Teil I	06.02.-10.02.12	Seite 41
57523B	Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)*	05.09.-09.09.11	Seite 41
57524B	Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)*	09.01.-13.01.12	Seite 41

Oldenburger Gesundheitsakademie

33504B	Fortbildung: Ganzheitliche Rückentherapie	24.10.-28.10.11	Seite 49
33520B	Fortbildung: Chi-Therapeut	21.11.-25. 11.11	Seite 51

Berufliche Bildung

31205B	Konflikte erkennen, benennen und bearbeiten	14.11.-18.11.11	Seite 54
31304B	Rhetorik - Wochenseminar Überzeugend auftreten	31.10.-04.11.11	Seite 55
34225B	Computer-Grundkurs Windows ECP: Grundlagen der EDV	31.10.-04.11.11	Seite 64
34226B	Computer-Grundkurs Windows ECP: Grundlagen der EDV	23.01.-27.01.12	Seite 64
34322B	Excel-Grundkurs ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2003	21.11.-25.11.11	Seite 65
34323B	Excel-Grundkurs Tabellenkalkulation mit Excel 2003 (Teilzeit)*	28.11.-02.12.11	Seite 65
34333B	Excel-Aufbaukurs Aufbau für 20-Ustd.-Kurse (Teilzeit)*	05.12.-09.12.11	Seite 66
34350B	Word/Excel 2010 - kompakt	19.09.-23.09.11	Seite 66
34351B	Word/Excel 2010 - kompakt	24.10.-28.10.11	Seite 66
34357B	PowerPoint-Grundkurs*	10.10.-13.10.11	Seite 66
34401B	Mediengestaltung - selbst gemacht Praxis mit Photoshop & Co.	14.11.-18.11.11	Seite 68
34402B	Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop	17.10.-21.10.11	Seite 68
34508B	Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL	09.01.-13.01.12	Seite 72
34510B	Internetpräsenz selbst erstellen - Adobe Dreamweaver und Photoshop (Teilzeit)*	14.11.-18.11.11	Seite 72

Kundenzentrum

Anmeldung und Kursinformation

VHS, Karlstraße 25
Telefonische Anmeldung 92391-50
info@vhs-ol.de www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Bildungsurlaubsseminar in der VHS Wardenburg

Word/Excel 2007/2010 kompakt
16. - 20. Jan. 2012
Kursnummer 93439



Anmeldung über die VHS Wardenburg
Telefon: 04407 20840

oder über die VHS Oldenburg
Telefon: 0441 92391-50

Erläuterungen und Orientierung⁰

Allgemeine Hinweise

Anmeldung und Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Anmeldungen

sind ab dem 19. August 2011 möglich:

Per E-Mail: info@vhs-ol.de

Per Fax: 0441 92391-13

Persönlich / schriftlich: Volkshochschule Oldenburg,
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg

Telefonisch: 0441 92391-50

nur mit dem Bankeinzugsverfahren

Öffnungszeiten des Kundenzentrums:

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr

Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr

Do 9:00 - 18:00 Uhr

Beginn des Herbst- / Wintersemesters:

Montag, 12. September 2011

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg

Konto 014 - 405 625, BLZ 280 501 00

Oldenburgische Landesbank

Konto 1164 000 000, BLZ 280 200 50



Wenn Sie als Behinderter Probleme
(Anmeldung, Zugänglichkeit, Beratung)
haben, wenden Sie sich bitte an
Gisela Grosser (Telefon 0441 92391-23).

... bitte beachten Sie:

- Gesondert benachrichtigt werden Sie nur, wenn Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte. In diesem Fall übernehmen wir Ihre Anmeldung automatisch auf eine Warteliste. Bei Einrichtung eines Zusatzkurses oder wenn ein Platz frei wird, erhalten Sie Nachricht; Ihre Anmeldung wird dann vorrangig behandelt.
- Datenschutz: Ihre persönlichen Daten werden nur für dienstliche Zwecke benutzt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ermäßigungen der Kursgebühr sind nur gegen Vorlage eines Nachweises möglich. Hierzu wird die persönliche Anmeldung im Kundenzentrum empfohlen.
- Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular für schriftliche Anmeldungen, einen Vordruck pro Kurs, und schreiben Sie in Druckschrift.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Achten Sie auf die Vollständigkeit Ihrer Angaben, damit Rückfragen und Zeitverluste vermieden werden.
- Anmeldebestätigung / Quittung ist der Buchungsbeleg Ihrer Bank.

Gremien der VHS e. V.

Vorstand

Dieter Boll, Regierungsvizepräsident a.D.,

1. Vorsitzender

Martin Grapentin, Vorstandsvorsitzender der LZO

Franz-Josef Sickelmann, Leiter der Regierungsvertretung Oldenburg

Beirat

a) Vertreter der die VHS

fördernden Körperschaften

Manfred Baum, IHK

Bernd Bischoff, Arbeit und Leben

Anne Bohlen, VHS Hatten+Wardenburg

Heinz Harzmann, F.D.P.-Fraktion

Dirk Heitkötter, Arbeitgeberverband

Andreas Hollweg, PDS-Fraktion

Manfred Klöpfer, DGB Wilhelmshaven / Oldenburg

Martina Noske, Gemeinde Wardenburg

Hans-Wolfgang Pietsch, für den F.D.P.-Kreisvorsitzenden

Dr. Christiane Ratjen-Damerau, F.D.P.-Fraktion

Rita Schilling, Fraktion Bündnis 90 / Die Grünen

Dr. Jutta Weerda, für den Kreisvorsitzenden der CDU

Marianne Wentzel, Gemeinde Hatten

Wolfgang Wulf, Unterbezirk der SPD

Rainer Zietlow, SPD-Fraktion

b) Vertreter der Hörer

Zur Vertretung Ihrer Interessen gibt es den Hörerrat.

Die Mitglieder gehören dem Beirat des Vereins Volkshochschule Oldenburg e. V. an und können so auf die Entscheidungen des Vorstandes und der VHS-Leitung Einfluss nehmen. Anregungen und Kritik nimmt der Hörerrat gerne entgegen.

Rolf Spankus, 1. Vorsitzender

rolf.spankus@googlemail.com; Telefon: 0441 46914

Ute Agater, Jürgen Bruhn, Helga Denkena,

Dr. Ingeborg Gemeinhardt, Doris Meyer,

Heike Precht, Christoph Roselius

c) Vertreter der Dozenten

Zur Vertretung der Interessen der Dozenten gegenüber dem Vorstand und der VHS Leitung gibt es den Dozentenrat. Ihm gehören max. je zwei Vertreter aus den 12 Fachgebieten an. Die Mitglieder gehören dem Beirat des Vereins Volkshochschule Oldenburg e. V. an und können so auf die Entscheidungen des Vorstandes und der VHS-Leitung Einfluss nehmen.

Jutta Behrens, Anna Maria Casetti, Monika Hannink,
Birgit Schumacher, Heiko Vollquardsen

September 2011

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Oktober 2011

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

November 2011

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Dezember 2011

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Januar 2012

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Frühjahr / Sommersemester 2012

Verteilung des Programmheftes und Beginn der
Anmeldung: Freitag, 6. Jan. 2012

Beginn des Semesters: Montag, 13. Febr. 2012

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Ein Vertragsverhältnis mit der VHS kommt mit den nachstehenden Anmeldearten rechtswirksam zustande. Widersprüche z. B. nach § 312 d, § 355 BGB bleiben davon unberührt (siehe Widerrufsbelehrung).

Anmeldung ... zu Kursen

Anmeldungen zu den Kursen müssen vor Kursbeginn erfolgen: entweder schriftlich oder persönlich im Kundenzentrum. Telefonische und Online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich. Die Anmeldung kann auch durch Dritte vorgenommen werden.

Bei der Anmeldung müssen die angegebenen Gebühren entrichtet werden. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 6 enthalten. Bitte verwenden Sie die entsprechenden Anmeldeformulare für schriftliche bzw. persönliche Anmeldung. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

... zu Lehrgängen

Bei Anmeldungen zu den Lehrgängen ist wie unter „Anmeldung zu Kursen“ vorzugehen - soweit keine anderweitige Regelung getroffen ist, zusätzlich wird ein rechtsverbindlicher Lehrgangsvertrag geschlossen. Die Teilnahmegebühren sind bis spätestens zum Beginn des Lehrgangs zu zahlen. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 20 enthalten. Es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Ratenzahlungsvereinbarung wird lehrgangsabhängig festgelegt. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren.

Gebührenermäßigung

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die staatliche Leistungen empfangen, Studenten, Schüler und Au-pairs erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises für Kurse i. d. R. eine Ermäßigung von 20% auf die Teilnehmergebühr. Als Nachweis gilt der Bewilligungsbescheid der Agentur für Arbeit, ARGE bzw. des Landkreises (das Ausstellungsdatum darf nicht älter als ein halbes Jahr sein) oder der letzte Kontoauszug, aus dem der Zahlungszeitraum für Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe ersichtlich ist.

Weitere Nachweise sind der Oldenburg-Pass der Stadt Oldenburg, Ehrenamtspass, Studentenausweis (Vollzeitudium) oder Schülerausweis (allgemeinbildende Schulen). Der Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. In begründeten Ausnahmefällen kann die Ermäßigung auch von Personen (schriftlich) beantragt werden, die keinen dieser Nachweise besitzen. Einige Veranstaltungen (z. B. Exkursionen, Studienreisen, Lehrgänge u. a.) sind von der Gebührenermäßigung ausgenommen. Die Kostenanteile für Unterkunft und Verpflegung, Materialien, Hardware-Anteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt . Kündigung . Rückzahlung

... von Kursen

Abmeldungen vom Kurs müssen schriftlich erfolgen. Nach Kursbeginn ist eine Abmeldung nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt durch Nachweis, möglich.

Abmeldungen von Wochen- und Wochenendseminaren sowie Exkursionen müssen schriftlich bis drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Kurzfristige Abmeldungen können nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, erfolgen. Bei der Abmeldung werden die gezahlten Kursgebühren abzüglich der in den Kursgebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 6 erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialien, Hardwareanteil, Lehrmittel, und sonstige Sachkosten, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Abmeldung nach Kursbeginn, werden die anteiligen Kursgebühren für bereits erbrachte Leistungen ebenfalls nicht erstattet. Bei Studienreisen gelten besondere Bedingungen.

Die VHS hat das Recht, die Dozenten mit anderen als den

im Kursprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Inhalt des Kurses nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.

Die VHS hat das Recht, einen Kurs abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn der Dozent ausfällt. In diesem Fall wird die Kursgebühr in voller Höhe erstattet.

... von Lehrgängen

Abmeldungen vor Beginn des Lehrgangs müssen schriftlich erfolgen. Nach Beginn des Lehrgangs kann unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden. Die Kündigung ist nur aus wichtigem Grund, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, möglich. Bei Abmeldung oder Kündigung werden die gezahlten Lehrgangsgebühren abzüglich der in den Gebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 20 sowie der entstandenen Beratungskosten erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialkosten, Hardwareanteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Kündigung nach Lehrgangsbeginn, werden die Lehrgangsgebühren bis zum Zeitpunkt des Wirksamwerdens der Kündigung ebenfalls nicht erstattet. Teilnehmer, die am Unterricht nicht oder nur teilweise teilnehmen, sind grundsätzlich zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet.

Die VHS hat das Recht der außerordentlichen Kündigung ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist, wenn sich der Teilnehmer bei vereinbarter Ratenzahlung mit mehr als zwei Raten in Verzug befindet oder sonstige Vertragsverstöße vorliegen, die die Kündigung aus wichtigem Grund rechtfertigen.

Die VHS hat das Recht, den Dozenten mit anderen als den im Lehrgangsprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Lehrgang nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.

Die VHS hat das Recht, einen Lehrgang abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn die Dozenten ausfallen. In diesem Fall wird die Lehrgangsgebühr in voller Höhe erstattet.

Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl ist auf 10 festgelegt. Abweichende Vereinbarungen sind möglich.

Teilnahmebescheinigung

Ausstellung auf Wunsch nur nach regelmäßigem Kursbesuch gegen eine Schreibgebühr von EUR 2,50 (bei der Oldenburger Gesundheitsakademie enthalten). EUR 3,50 für Bescheinigungen, die zurückliegende Semester betreffen. Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten. Bei schriftlicher Anforderung bitte zusätzlich Rückporto (EUR 1,45) beilegen.

Unterrichtsräume

Die VHS führt ihre Veranstaltungen in eigenen Räumen und zahlreichen fremden Unterrichtsstätten durch. Wir bitten, Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die jeweilige Hausordnung zu beachten. In allen Unterrichtsräumen darf nicht geraucht werden.

Haftung

Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei ihren Veranstaltungen, Kursen oder Lehrgängen entstehen.

Studienfahrten, Exkursionen und Reisen

Die VHS tritt bei Studienfahrten, Exkursionen und Reisen nur als Vermittler auf und ist nicht selbst Veranstalter. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Oldenburg (Oldb).

Datenschutzklärung

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) der Bundesrepublik Deutschland. Im Folgenden unterrichten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung und Verwendung personenbezogener Daten. Sie können eine erweiterte Unterrichtung jederzeit auf unserer Webseite abrufen.

Datenerfassung- und Nutzung

Sofern zwischen Ihnen und uns ein Vertragsverhältnis begründet, inhaltlich ausgestaltet oder geändert werden soll, erheben und verwenden wir personenbezogene Daten von Ihnen, soweit dies zu diesen Zwecken erforderlich ist. Ihre für die Geschäftsabwicklung notwendigen Daten werden gespeichert und lediglich für die Kurs- und Zahlungsabwicklung im erforderlichen Umfang an von uns beauftragte Dienstleister (z. B. Banken, Reiseunternehmen u. a.) weitergegeben. Adress- und Bestelldaten werden nur für eigene Marketingzwecke erhoben und verarbeitet. Darüber hinaus sichern wir Ihnen zu, Ihre Adressdaten nicht zu Marketingzwecken an Dritte außerhalb der VHS Oldenburg weiterzugeben.

Auskunftsrecht

Sie können der Nutzung, Verarbeitung und Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten zu Marketingzwecken jederzeit durch eine formlose Mitteilung auf dem Postweg oder durch eine E-Mail an die Volkshochschule Oldenburg widersprechen. Dies gilt nicht für die zur Abwicklung Ihrer Kursanmeldung erforderlichen Daten.

Mitarbeiter

Wir haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Bestimmungen des BDSG und in dem vorgeschriebenen Umfang auf die Geheimhaltung der uns im Rahmen der Geschäftsabwicklung übermittelten Daten schriftlich verpflichtet.

| Widerrufsbelehrung |

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. § 312c Abs. 2 BGB i.V.m. § 1, 2 und 4 BGB-InfoV (Informationspflichtverordnung). Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu entrichten an:
Volkshochschule Oldenburg e.V.;
Karlsstraße 25, 26123 Oldenburg
Fax: 0441 92391-13; E-Mail: info@vhs-ol.de

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand gegenüberstellen, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner - die Volkshochschule Oldenburg e. V. - mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben (z. B. durch Besuch des von der VHS angebotenen und von Ihnen ausgesuchten bzw. gebuchten Kurses/Lehrgangs).

Erläuterungen und Orientierung⁰

Stichwortverzeichnis

A	Energienutzung	75	Instrumente	117	Norwegisch	34	Schmuck	124
Abnehmen	Englisch	17	Inselkurse	107			Schokolade	6
Acrylmalerei	Entspannung	95	Integrationslotsen	78	O		Schulabschlüsse	133
Aikido	Entspannungspädagoge	52	Integrationskurse	43	Objektfotografie	128	Schüler-Salze	50, 80
Aktzeichnen	Ernährung	101	Islam	76	Offene Hochschule	134	Schwedisch	36
Allgemeine	European		Italienisch	29	Office	65	Schwerpunktthema	5
Geschäftsbedingungen	Controlling Assistant	60			Öffnungszeiten	2, 138	Selbstverteidigung	94
Alphabetisierung	Excel	65	J		Oldenburger Gespräche	74	Singen	118
Aquarellmalerei	Existenzgründung	57	Japanisch	32	Oldenburger		Slowenisch	35
Arabisch	Exkursionen	110	JAVA-Programmierung	71	Gesundheitsakademie	49	Skat für Frauen	130
Ausstellungen			Jonglieren	129	Oldenburger Staatstheater	129	Smalltalk	56
Autogenes Training	F		Judentum	77	Ölmalerei	121	Spanisch	36
Ayurvedische Küche	Fahrradtouren	112	Junge VHS	135	O. P. A.	126	Sportbootführerschein	101
	familia Genuss-Forum	106			OpenOffice	67	Sprachen Expo	19
B	Familienforschung	76	K		Organisationsentwicklung	38	Sprechtraining	55
Basenfasten	Feldenkrais	90	Kalligraphie	125	Organspende	79	Städte- und Länderreisen	115
Beckenbodentraining	Finanzbuchhalter	61	Kaufmännische Lehrgänge	60			Steinbildhauerei	122
Berufsorientierung	Finnisch	26	Keramik	124	P		Stressbewältigung	95
für Jugendliche	Filmfest Oldenburg	41, 128	Kochen	101	Patientenverfügung	82	Stricken	123
Betriebssysteme	Filmvergügen im Original	41	Körperwahrnehmung	89	Pferde	87	Studieren ohne Abitur	133
Bildbearbeitung	Fitness	93	Kommunalpolitik	74	Philosophie	76	Systemische Familienberatung	59
Bildhauerei	Fotobuch	86	Kroatisch	32	Photoshop	68		
Bildungsberatungsstelle	Fotografie	68, 125	Kulturraum Küche	5	PHP	72		
Bildungspaten	Fotogramme	129	Kunst- und Kulturgeschichte	116	Pilates	92	T	
Bildungsurlaub	Fotoreisen	115	Kunsthandwerk	123	Polnisch	34	Tabellenkalkulation	65
Bier brauen	Fotostudio	68, 128	Kutterfahrt	100	Politik und Gesellschaft	74	Tafelvergügen	103
Boule spielen	Französisch	26	Kurse für		Porträtzeichnen	120	Taijiquan	99
Buchführung	Friendship Force Int.	115	Kinder und Jugendliche	135	Porträtfotografie	128	Tanzen	119
Büroorganisation	Führungskompetenzen	53	Küchenkultur Weltweit	112	Portugiesisch	35	Tastatschreiben	73
Burn-out-Prophylaxe	Funkzeugnis	101			PowerPoint	66	Theater	129
			L		Profilbildung	53	Tiere	87
C	G		Lachyoga	98	ProfilPASS	53	Tinnitus	81
CAD-Anwendungen	Garten	86	Laufschule	91	Programmierung	71	Trommeln	118
Cambridge Kurse	Gartenreisen	114	Lesen und Schreiben	132	Progressive Muskel-entspannung	95	Türkisch	41
Casablanca Kino	Gebärdensprache	46	Literatur	130	Projektbereich	62	Typisierungsaktion	79
Café Kurswechsel	Geldanlage	83	Lohn / Gehalt	60	Projektmanagement	54		
Chinesisch	Geschichte	76	Lohnbuchhaltung	56	Psychomotorik	51	V	
Christentum	Gesunde Ernährung	101					VHS-Newsletter	9
Computeranwendungen	Gesundheitsvorträge	79	M		Q		VHS-Running Team	91
Clown-Workshop	Gitarre	118	Malerei	119	Qi Gong	98	VHS-Sprachreisen	20
CSS-Workshop	Grundbildung	132	Managementtechniken	53				
	Gymnastik	93	Marketing	56	R		W	
D	H		Massage	94	Radtouren /-reisen	112	Webdesign	71
Dänisch	Handwerkskurse	84	Mediengestaltung	68	Raku-Keramik	124	Weine	105
Datenbanken	Hauptschulabschluss	133	Meditationsreise	112	RAW und HDR	69	Weltalphabetisierungstag	134
Demographieberatung	Hauskauf	83	Metallbildhauerei	122	Realschulabschluss	133	Windows Grundlagen	64
Deutsch als Fremdsprache	Heilkräuter	9, 86	Möbelbau	85	Rechnen von Anfang an	182	Windows Server	64
Desktop Publishing	Hochschulzugang	133	Motorradreisen	113	Rechtschreibung	133	Wirbelsäulentraining	93
Deutschland in Europa	Holzbildhauerei	123	Motorradtechnik	85	Recht und Finanzen	82	Word	65
Digitale Bildbearbeitung	Hundeerziehung	88	Mundharmonika	117	Regionalmesse	9		
Digitale Fotografie	Hyperakusis	81			Religion	76	X	
Doppelkopf	Hypnose	90	N		Rhetorik	55	Xpert-Kurse	63
Dreamweaver			Nähen	124	Russisch	35		
Dynamische Webseiten	I		Netzwerke	72			Y	
E	Ikebana	125	Neugriechisch	32	S		Yoga	96
EDV-Grundlagen	Illustrator	70	Niederdeutsch	45	Salsa	119		
Eigenheim	Immobilienkauf	83	Niederländisch	33	Saxophon	117	Z	
Einbürgerungstest	InDesign	70	NLP-Lehrgänge	58	Schlagfertigkeitstraining	56	Zeichnen	119
Elternarbeit in der Schule	Inline Skating	92	Nordic Walking	90	Schmieden	124	Zeitmanagement	54